detkityumen.ru

"Повторение, запугивание, плохие оценки не помогут"

Нейропсихолог — о рассеянности, причинах дислексии и гиперопеке

В реабилитационном центре «Три сестры» нейропсихолог **Ксения Воронина** занимается восстановлением детей и взрослых после травм и болезней. А нам рассказывает о том, в каких случаях специалист может потребоваться здоровым детям и почему важно давать им как можно больше самостоятельности.

«Нейропсихолог — не репетитор»

Чем нейропсихологи отличаются от обычных психотерапевтов?

Сейчас вошла в моду приставка «нейро». Появились «нейрологопеды», «нейродефектологи» и так далее. Многим кажется, что и нейропсихология — это просто трендовое название, коммерческая уловка. Но это не так.

Нейропсихология — один из разделов клинической психологии. Однако, в отличие от психотерапевтов, мы не занимаемся взаимоотношениями между людьми, конфликтными ситуациями, не прорабатываем травмы и так далее. Мы тоже работаем с эмоциональной сферой, но на другом уровне — учитываем особенности нервной системы, работаем непосредственно с мозгом. Часто делаем это в связке с неврологом, физиотерапевтом — и в итоге помогаем человеку решить какие-либо когнитивные проблемы.

Если речь идет о детях, что конкретно имеется в виду?

Часто к нейропсихологу приводят первоклассников: ничем не отличающийся от других ребенок идет в школу, и становится ясно, что он не может выполнять какие-то задания. При этом ребенок не отстает в развитии, нормально соображает, рассуждает. Но как только дело касается, скажем, математических примеров или письма, наступает ступор.

Человек не то чтобы не понимает материал — он делает постоянные однотипные ошибки. Скажем, пишет буквы в зеркальном отражении. И в этом нет ничего страшного именно на этапе обучения письму. Детсадовец, который только начинает осваивать подобный навык, действительно может писать зеркально: для него это новое, довольно сложное действие, символов много, все их надо запомнить.

До школы или в начале первого класса зеркальное письмо не считается отклонением. Тревожно, если такие ошибки постоянно совершает второклассник

В этом случае учитель должен посоветовать родителям обратиться к нейропсихологу — бессмысленно с таким ребёнком 10 раз писать слово «корова». Повторение, запугивание, плохие оценки здесь тоже не помогут, а скорее усугубят ситуацию. Нужно работать с нарушениями: они могут быть несерьёзными, но без корректировки человек, скорее всего, не сможет до конца освоить навык.

Что это за нарушения?

Например, если ребёнок не может решать математические примеры, то чаще всего виной тому — пространственные нарушения. С таким человеком можно сколько угодно биться над сложением и вычитанием, но если не поработать с пространственным представлением — право и лево, вверх и вниз, — толку не будет.

Наше представление о пространстве строится на восприятии своего тела. В норме младенцы в определенный период начинают переворачиваться, тянуться к игрушкам, затем сидеть, ползать, делать первые шаги. Но может случиться и так, что один из этих этапов пропущен. Например, в квартире было холодно или, скажем, там находились домашние животные и ребёнка не выпускали ползать на пол — он вместо этого сидел в кроватке либо в манеже. Казалось бы, что такого? Но пропуск одного из этапов изучения пространства может отразиться на развитии мозга и потом аукнуться такой вот проблемой. Ну или человек просто будет плохо ориентироваться — есть же среди нас люди, которые с трудом читают карты или во взрослом возрасте путают право и лево.

Как нейропсихолог компенсирует такие состояния?

В нейропсихологии есть направление — метод замещающего онтогенеза, его автор — доцент **Анна Владимировна Семенович.** Суть методики — поэтапное проживание всех фаз развития, чтобы помочь мозгу «включиться» и заработать в полную силу. То есть с детьми, даже со школьниками, врачи ползают, делают определенные физические упражнения и так далее.

Я сама не отношусь к этому как к панацее, скорее склоняюсь к тому, что подобную практику лучше использовать в сочетании с другими. Приходит, например, к вам десятилетний ребёнок с дислексией — не будете же вы с ним часами ползать. У него другие проблемы, конкретные запросы, он писать не умеет, а пока вы с ним будете ползать, время будет идти. Так что я за то, чтобы совмещать методики, искать для каждого случая индивидуальный подход, даже изобретать что-то новое — в нейропсихологии это не порицается.

При этом важно понимать: нейропсихолог — не репетитор. Когда я только начинала работать, трудилась ещё в частном центре, родители, бывало, жаловались: «Мы к вам пришли примеры решать, а вы в классики с ним играете. Как это вообще относится к нашим проблемам в тетради?» Но нейропсихология для того и придумана, чтобы устранить причину нарушения, а не натаскать человека выполнять определенные действия. Способы могут быть самые нетривиальные — от головоломок до дыхательных практик.

А что будет, если вовремя не обратиться к специалисту?

Всё зависит от нарушения. Если оно тяжёлое, то, скорее всего, родители такое не пропустят и пойдут как минимум к неврологу, начнут искать выход. Но бывает и так, что нарушение не очевидно. Ну не даётся ребёнку математика, или координация движений страдает — родители не видят в этом большой проблемы. Его просто не отдают в физматкласс или на условные танцы, и человек живет обычной жизнью.

С возрастом происходит компенсация, мозг делает так, чтобы почти никто не замечал, что человек, например, плохо считает или не сразу соображает, где право, где лево

Другое дело — повреждения в результате травм, болезней, хирургических вмешательств. Грубо говоря, человек раньше был олимпиадником, а сейчас не может сориентироваться в собственной комнате, потому что определенная область мозга пострадала. Или ребенок с ДЦП, полностью интеллектуально сохранный, но из-за того, что он постоянно сидит и пропустил определенные этапы развития, не понимает, как писать буквы, читать. С такими людьми нейропсихолог должен работать обязательно, сама по себе компенсация тут вряд ли произойдет.

«Пациенты осознают, что у них плохо работает рука или нога, а что поврежден мозг — почти никогда»

Чем занимается нейропсихолог в реабилитационном центре?

До «Трёх сестёр» я работала в частном центре — туда, как правило, дети приходили с проблемами дислексии, дисграфии. Здесь же мы работаем в плотной связке с неврологами, физиотерапевтами, эрготерапевтами, логопедами и так далее — вместе восстанавливаем когнитивные функции мозга. Хотя сами пациенты не всегда осознают, что им нужна такая помощь. Условно, человек переживший инсульт (а он может случиться как у взрослого, так и у ребёнка), сразу видит, что у него не работает рука или нога, а то, что он теперь ничего не запоминает, — не осознает. Часто, когда я прихожу к пациентам, спрашиваю, чего они сами хотят. В ста

процентах случаев ответ — снова начать полноценно двигаться. То, что нужна работа ещё и с мозгом, люди понимают только после вопросов и беседы со мной, а иногда могут так и не понять.

И что происходит дальше?

Диагностика — важнейшая часть нашей работы. В нейропсихологии есть такое понятие — фактор. Пока ты не понял, что с ребёнком, какой нейропсихологический фактор нарушен, — не лезь ему помогать. У детей с черепно-мозговыми травмами или после инсульта, например, полностью нарушается ощущение своего тела — они могут не чувствовать его часть или даже просто игнорировать полностью. И тут мы работаем в плотной связке с физиотерапевтами и эрготерапевтами, потому что нужно собрать все эти связи воедино.

Люди, которые не разговаривают, тоже мои пациенты. Мне их очень жалко, потому что есть такой стереотип: человек, который не говорит, неполноценный, с ним как со стулом — привёз, положил, перевернул, а он не может ничего ответить. Конечно, не всегда это так. Моя задача — помочь таким пациентам, придумать для них способы коммуникации. Например, графические карточки, на которые можно показывать и с их помощью объяснять, что ты хочешь или чувствуешь, специальные приставки на компьютеры для детей, которые обездвижены. Когда к такому пациенту подбираешь подход, начинаешь с ним коммуницировать, как правило, случается хороший скачок в восстановлении, положительная динамика.

Мозг ребёнка, который перенёс инсульт, может полностью восстановиться?

Вполне. Детский мозг вообще восстанавливается быстрее, потому что он все ещё развивается. Если здоровый ребёнок попадает к нам после какой-либо травмы или болезни, есть хорошие шансы наверстать упущенное. Но тут очень важна роль родителей. Многие дети не наделены рефлексией, критикой к себе, они пока не знают ничего о мотивации, не всегда могут осознать, что с ними случилось. А тут ещё и родители окружают их заботой, гиперопекой.

Но человек так устроен: он из всего пытается извлечь выгоду. Есть даже определение «вторичная выгода болезни». Ребёнок может просто не понимать, зачем ему куда-то двигаться, восстанавливаться, напрягаться, если мир и так вращается вокруг него. В школу ходить не надо, о тебе заботятся, исполняют все твои желания — многим такая жизнь кажется лучше той, что была до болезни. Поэтому наша задача здесь ещё и в том, чтобы понять, к чему человек готов на данном этапе, и обязательно давать ему возможность проявлять эту самостоятельность ежедневно.

«Что самое страшное в отношениях между родителями и детьми? Недоверие»

Как правильно учить самостоятельности здорового ребёнка?

Давать человеку возможность делать что-то самому — постоянно, с раннего возраста. Не кормить с ложечки, не одевать на прогулку до пяти лет и так далее. При кризисе трех лет, наступлении этапа «я сам» поощрять порывы ребёнка, придумывать ему какие-то небольшие домашние обязанности — на этом этапе развития он будет выполнять их с удовольствием. Разумеется, хвалить, радоваться вместе с ним, если что-то получилось. Все это помогает правильно сформироваться лобным долям мозга, отвечающим за программирование и контроль своих действий. Пустив этот этап развития на самотек, мы получаем детей, которые не могут никуда собраться, ничего сделать сами, все постоянно забывают и путают. И сами на них потом жалуемся. Но дети не виноваты, ведь это вы не научили их жить иначе.

Нужно ли вести ребёнка к нейропсихологу за год до школы, чтобы исключить или быстро скомпенсировать эти и другие проблемы?

Если у вас нет жалоб, невролог в поликлинике тоже не видит каких-либо нарушений, то не нужно. Главное в этом возрасте как раз не перегружать ребёнка занятиями, в том числе и походами к психологам. Лучшая подготовка ребенка к школе — дать ему спокойно, без какой-либо гонки наиграться, психологически созреть.

Я против того, чтобы отдавать ребёнка в школу в шесть лет: этот год ему ещё нужен для игр, для фантазий, для развития

Бесполезно водить его к нейропсихологу, чтобы тот помог ему лучше учиться. Идеальная терапия тут — ещё один год дома или в садике.

Как вообще правильно готовить ребёнка к школе?

Не перегружать дополнительными занятиями, развивашками, иностранными языками раньше времени. Пусть он лучше хорошо освоит родной язык, начнет на нём мыслить, заинтересуется буквами. Хвалить, конечно. Человек должен чувствовать поддержку и не сомневаться в себе. С другой стороны, нужно, чтобы ребёнок понимал, что такое критика. Если он дерётся, а мама всё равно внушает, что он лучше всех, — это перекос в другую сторону, и ему же не пойдет на пользу. Перегибать не нужно, чтобы не было самовлюблённости и неуважения к другим.

Я вообще за взаимное уважение всегда и везде. Очень не люблю, когда с ребёнком общаются неуважительно на том основании, что он маленький и якобы глупый. Да, это маленький человек, но он член общества. Так что не нужно отмахиваться, если дошкольник вдруг задает вопросы на неудобные для вас или сложные темы.

Что самое страшное в отношениях между родителями и детьми? Недоверие. Если до школы не установить уважительный, доверительный, дружеский контакт, то, пойдя в школу, оказавшись совершенно в другой среде, ребёнок может отдалиться от вас. Поначалу вы, возможно, этого даже не заметите. А когда, ближе к подростковому возрасту, ситуация станет критической, наверстать упущенное будет почти невозможно.

Ксения Воронина, https://mel.fm/zdorovye/

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category138/4436/