

detkityumen.ru

Можно ли навредить ребенку увлечением ранним развитием?

На ["Факультете осознанного родительства"](#) тюменцам объяснили, почему раннее развитие может быть не только полезным, но и вредным.

В наше динамичное время родители нередко торопят своего ребенка, желая, чтобы он скорее стал самостоятельным. Однако все дети разные: одни познают мир быстрее, другие медленнее, при этом не все физиологически готовы к обучению. **Почему родителям важно знать об этапах созревания головного мозга и своевременного детского развития?** Как эти знания могут помочь снять завышенные родительские ожидания и найти общий язык с ребенком с учетом его индивидуальных особенностей, рассказывает **Ольга Токарева, нейропсихолог, генеральный директор "Академии нейрокоррекции и логопедии"**.

"Факультет осознанного родительства" – это цикл бесплатных онлайн-семинаров для родителей, дающий возможность взглянуть на сложности в общении с детьми со стороны, услышать профессиональное мнение экспертов в сфере детско-родительских отношений и применить полученные лайфхаки на практике, в общении с ребенком.

- Наш проект был создан в 2021 году для тех, кто любит своих детей, а еще любит себя и знает, что эта любовь начинается с заботы и внимания. Обучающие онлайн-семинары призваны помочь родителям лучше понимать своих детей, правильно реагировать на проблемы, возникающие в процессе воспитания, и дать практические инструменты для создания комфортного психологического климата в семье. Формируя программу нового 2023-го года, мы поняли, что в предыдущих циклах онлайн-семинаров упустили очень важную, можно даже сказать, первоочередную составляющую – физиологию развития головного мозга ребенка, а ведь это то, на чем базируются детские навыки и то, что важно учитывать всем родителям. Эти знания позволят, с одной стороны, избежать излишних родительских ожиданий и, с другой стороны, помогут заметить отклонения на начальном этапе, когда их коррекция и реабилитация будут наиболее эффективными. Мы с удовольствием восполняем пробел в этом году благодаря профессиональной помощи наших спикеров", – подчеркнула **Елена Кашкарова, руководитель семейного проекта "Создавая будущее", организатор "Факультета осознанного родительства"**.

На первом семинаре цикла онлайн-лекций "Факультет осознанного родительства-2023" **педагог-психолог, нейропсихолог Ольга Токарева** поделилась информацией об этапах созревания головного мозга и своевременного развития ребенка.

Тревожные родители и перегруженные дети

- **Первый вопрос, актуальный для многих родителей: можно ли ждать или требовать от своего ребенка какого-то умения?**

- Ребенок не обязан что-то уметь. У детей должны формироваться навыки – именно с этого все начинается.

- **Расскажите, как дети осваивают навыки? На что родителям ориентироваться и обращать внимание, чтобы не упустить важные этапы в развитии ребенка?**

- Каждый современный родитель заинтересован в том, чтобы развивать своего ребенка максимально, реализуя свой, когда-то нераскрытый потенциал и все вкладывая в детей. И вот эта проблема "скороспелости" сейчас очень актуальна. Родители торопятся, опережая в своих ожиданиях детские возможности. Мозг ребенка созревает постепенно, постепенно активизируются и все его структуры. Однако из-за повышенной тревожности и беспокойства за то, что ребенок не сможет освоить школьную программу, не справится с учебной нагрузкой, некоторые родители начинают готовить детей к школе с двух-трех лет: изучать буквы, цифры, иностранный язык. Но это очень рано для учебы, поскольку до этого момента ребенок должен пройти все этапы своего развития, первый из которых – через действие. Будущее школы за нейропедагогикой, где обучающий процесс будет выстроен на знании психических процессов и этапов развития головного мозга ребенка, которые важно знать не только учителям, но и родителям.

- Похожи ли мозг ребенка и взрослого человека?

- Мозг ребенка и взрослого очень отличаются друг от друга в своем развитии. Уже на двадцатой неделе беременности у будущего малыша формируется набор нейронов в его максимальном количестве – их больше ста миллиардов. Часть синапсов формируется уже после рождения ребенка, и всплеск образования нейронных связей приходится на период с двух до шести месяцев новорожденного, когда детский мозг достигает взрослого потенциала. Каждый час у ребенка этого возраста образуется пятнадцать миллионов синапсов. Но самое главное в этом процессе не то, сколько связей между нейронами образовалось, а сколько их останется. Если в период синаптической сверхпродукции ребенок лишен возможности полноценно удовлетворять свои основные потребности или находится в дефиците, то образованные связи могут постепенно отмирать, поскольку они не были запущены в работу.

Секреты работы мозга: развитие нейросети и формирование навыков

- Что может сделать родитель на начальном этапе развития детского головного мозга, чтобы помочь своему ребенку?

- К двум годам нейросеть человеческого мозга развивается максимально, после чего начинает постепенно уменьшаться и сохраняется неизменной в норме до семидесяти двух лет. Если говорить о детях, то к трем годам мозг созревает на 80%. В период синаптической сверхпродукции с ребенком нужно заниматься, но делать это в правильной последовательности. Так, когда малыш только родился, мама его купает, переворачивает, делает ему легкий массаж, занимается зарядкой, поет потешки и играет, знакомит новорожденного с разными сенсорными ощущениями, при этом эмоционально с ним коммуницирует. Не менее важно разговаривать с ребенком, чтобы он слышал голос и сердцебиение матери – ритм, который его успокаивает и в дальнейшем может оказать позитивное влияние на развитие ритмической речи. Восприятие информации идет по слуховым и зрительным, тактильным и двигательным каналам. Конечно же, это не может пройти бесследно: в процессе всех этих действий формируется нейросеть, нейропластичность. Мозг в период сенсорных ощущений, в который вовлечены все каналы восприятия, активно обогащается. Идет развитие физического тела ребенка, и мозг интенсивно развивается через органы чувств. Именно в первые два года жизни человека наблюдается самое бурное развитие нейросети. И если родители в это время мало снабжают своего ребенка разнообразными ощущениями, то какие-то из образовавшихся в его мозгу связей останутся, а какие-то безвозвратно исчезнут, и, соответственно, умственные способности не разовьются.

- Какая взаимосвязь между физиологическим развитием мозга ребенка и его интеллектом? Когда мозг человека можно считать полностью сформированным?

- Интеллект ребенка растет пропорционально количеству получаемой информации. И, как уже сказали, важно не количество нейронов, а число связей между ними. При этом головной мозг созревает у кого-то к двадцати четырем годам, а у кого-то только к тридцати. Поэтому, когда мы выбираем профессию или спутника жизни, наш ум в прямом смысле слова незрелый. По этой причине в подростковом возрасте ребенку еще сложно определиться с будущей профессиональной деятельностью и принимать другие осознанные решения.

- В какие моменты ребенок готов воспринимать ту ли иную информацию или осваивать тот или иной навык? Как это связано с этапами развития мозга?

- Активация головного мозга происходит поэтапно, и первым актуализируется действие. Этот этап начинается еще в период внутриутробного развития ребенка и продолжается после рождения: автономно запускается работа внутренних органов, дыхательная, глазодвигательная система. Ребенок должен пройти все двигательные стадии: научиться ползать, своевременно встать на ножки, начать ходить. Благодаря движению организм крепнет, обогащается кислородом, поддерживается работа внутренних органов. И уже затем запускается вторая стадия созревания головного мозга – эмоциональная. Лимбическая система начинает развиваться сразу после рождения, а пик созревания приходится на возраст ближе к шести годам. Кроме того, в пять лет у ребенка развивается эмоционально-волевая сфера, когда он начинает осознавать собственные чувства и эмоции, а также учиться понимать эмоциональные проявления окружающих людей. В этом возрасте дети начинают дружить, общаться со сверстниками. После шести лет у ребенка созревает кора головного мозга, именно в этот момент от него можно услышать слова: "Я хочу учиться!". И это сигнал готовности ребенка к учебе и к школе.

Фундамент для интеллекта: подготовить и укрепить

- Можно ли помочь мозгу ребенка развиваться правильно?

- Гармоничная активация, то есть правильное поэтапное созревание головного мозга, зависит от процесса миелинизации, который более простым языком можно охарактеризовать как процесс работы нейросети. Чем чаще используется нервный путь, тем толще миелиновая оболочка, отвечающая за движение нервных импульсов от одного нейрона к другому. В образовании связей головного мозга, которые отвечают за определенный порядок действий, участвует миелинизация. Чтобы активировать этот процесс, родителям нужно занимать ребенка в разных кружках: творческих, спортивных, танцевальных. Физическая активность в этом вопросе крайне важна. Взять к примеру танцы: ребенок двигается, развивает творческий потенциал, когнитивные функции, укрепляет память, учится запоминать и воспроизводить движения, чувствовать в танце своего партнера. Эта очень полезная с точки зрения развития мозга деятельность.

- Как развиваются полушария? По очереди или одновременно? Могут ли родители каким-то образом способствовать этому процессу?

- В шесть-семь лет миелинизация переходит на корковые структуры, при этом процесс начинается с правого полушария, которое отвечает за эмоциональную составляющую. И чаще всего дети этого возраста правополушарные. Когда ребенок идет в школу – учится читать, считать, писать, думать, логически мыслить и рассуждать – начинает активно развиваться и левое полушарие, обеспечивающее способность воспринимать научные знания, религиозные и философские понятия. Нужно иметь в виду, что развивать оба полушария нужно на протяжении всей жизни. Так, взрослым, как и детям, полезно и танцевать, и изучать иностранные языки. Завершается миелинизация в структурах мозолистого тела, которое объединяет левое и правое полушарие, и заканчивается только к тридцати годам, что и дает основания говорить, что человеческий мозг созревает только к этому возрасту.

- Когда можно говорить о том, что интеллект ребенка готов хорошо работать?

- Интеллектуальная функция зависит от зрелости мозга "действия" и мозга "чувств и эмоций". То есть для того, чтобы мозг работал хорошо, нужно чтобы к включению в мыслительные процессы был готов "фундамент": физическое тело, эмоциональные структуры. У ребенка шести-семи лет наблюдается способность мозга создавать максимальное количество синапсов, но при этом 80% нейросвязей между нейронами могут постепенно утрачиваться. Это естественный процесс, но нужно иметь в виду, что такая "операционная система", то есть нейросеть, сформируется к определенному возрасту, с ней человеку и придется жить. Поэтому ее нужно беречь, сохранять, укреплять и вести здоровый образ жизни. Качество становления работы нейросети и дальнейшего развития когнитивных возможностей человека зависит и от задатков внутриутробного развития ребенка. Будущая мама во время беременности должна уделять особое внимание полноценному сбалансированному питанию,

прогулкам. И опять же акцент на здоровый образ жизни обоих родителей, что, в свою очередь, означает закладку полноценного, максимально функционирующего мозга ребенка.

- Как будущая мама во время беременности может помочь развитию мозга своего ребенка? Имеет ли смысл разговаривать с малышом до рождения?

- Если говорить о проводимости звуков во время беременности, то ребенок способен слышать голоса на седьмом-восьмом месяце внутриутробного развития. Но куда важнее эмоциональная связь, которая в это время формируется между мамой и малышом, настрой на общение с ребенком, вовлечение в процесс подготовки и ожидания папы. И да, папе тоже важно быть рядом с будущей мамой и настраиваться на перемены в жизни семьи. Не стоит забывать, что самое важное в первые месяцы жизни ребенка – сенсорная информация и природа ощущений, которые приводят либо к формированию, либо к разрушению активно образующихся нейросвязей.

Раннее развитие: польза для мозга или вред?

- Можно ли перегрузить мозг ребенка ранним развитием?

- В последнее время часто наблюдается заикание у детей тех родителей, которые начинают рано обучать ребенка, нагружать его в два-три года большим количеством информации. Следствием этого нередко становятся тики, а затем и заикание. На фоне завышенных родительских требований ребенок становится тревожным, его нервная система не справляется с перегрузкой, и происходит сбой. Если такое происходит, нужно обязательно обратиться к неврологу, а уже затем и к нейропсихологу. Ребенку с заиканием требуется комплексная помощь, поскольку этот сбой корректируется с большим трудом. И если наблюдаются предвестники заикания в виде тиков, энуреза, указывающих на то, что детская нервная система не справляется с нагрузкой, не нужно ждать улучшений, а следует сразу же обращаться к специалистам: педиатру и детскому неврологу.

- По каким признакам родитель может понять, что ребенок отстает в речевом развитии? Когда пора бить тревогу и обращаться за помощью к логопеду?

- Речь связана со слуховым вниманием. И если в год ребенок не реагирует на обращенные к нему слова мамы или папы, то это тревожный звоночек, на который родителям следует обратить внимание. Первые слова: "мама", "баба" – должны появиться в 8 месяцев. Родители могут найти периодизацию развития детской речи и, сверяясь с ней, определить, есть ли отклонения от нормы. Если наблюдается отставание в речевом развитии, то необходимо обратиться к педиатру и детскому неврологу. Не будет лишней и профилактическая консультация у логопеда, психолога, в процессе которой специалист в игровой форме оценит физическое и эмоциональное состояние, когнитивные функции ребенка и подскажет родителям зону его ближайшего развития. Общие советы для запуска речи: больше играть, гулять, рисовать, заниматься с детьми мелкой моторикой.

- Важно ли ребенку пройти этап ползания или нет ничего страшного, если он перескочил этот этап двигательного развития?

- Желательно опускать ребенка на пол и учить ползать, помогать ему, ползая вместе с ним. Тогда с большой вероятностью он рано или поздно освоит этот навык. Ползание помогает детям почувствовать свое тело, активно исследовать окружающее пространство, получать новые сенсорные впечатления.

- Полезны ли для развития мозга похвалы? Или не нужно ребенка хвалить лишней раз?

- Лучше всего в памяти сохраняются эмоционально положительные события, поэтому в процесс обучения детей важно включать эмоциональный компонент, не забывая про похвалу. Когда мы журием своего ребенка, то лучше это делать в таком формате: похвалили, чуть-чуть поругали и снова похвалили. Чтобы запомнились хорошие эмоции, а ребенок понимал, что у него всегда есть шанс все исправить.

Пища для детского ума

- Какие ошибки родителей могут нанести вред развитию мозга ребенка в раннем возрасте? Что делать не следует, а что можете порекомендовать в качестве полезных лайфхаков?

- Естественно, в первую очередь нанести вред развитию детского мозга могут вредные привычки родителей: курение, алкоголь, нездоровый образ жизни. Отвечая на этот вопрос, лучше скажу, что делать можно и нужно. Больше гулять, а не сидеть на месте с коляской: движение – это развитие. Выходить на улицу можно в любое время года, одеваясь по погоде. Советую пеленать младенцев, потому что это сенсорные ощущения, полезные для мозга, и ощущение защищенности. Делайте малышу зарядку и массаж – это тактильный контакт, учите и пойте потешки, разговаривайте со своими маленькими детьми. Полезно плавание – это тоже физическая активность. Самое главное: не учите ребенка цифрам, пока он еще лежит в коляске, лучше дайте ему цветную погремушку.

- Какими продуктами лучше кормить детский мозг?

- Когда ребенок уже ест с общего стола, то в его рационе должны присутствовать красное и белое мясо, рыба, фрукты и овощи. Питание должно быть сбалансированным, потому что в таком случае микро- и макроэлементы хорошо усваиваются в отличие от добавок, привнесенных в организм извне в виде аптечных витаминов. Хотя дефициты, которые могут негативно повлиять на работу нервной системы, следует компенсировать. И делать это нужно под контролем и по назначению педиатра и других компетентных детских специалистов.

- Когда следует начинать волноваться из-за того, что ребенок плохо усваивает нужную информацию?

- Чтобы родителям не пришлось волноваться в подобных ситуациях, рекомендую сходить на бесплатную консультацию к психологу, который оценит уровень развития ребенка и даст маме все нужные рекомендации. Есть множество факторов, которые могут повлиять на восприятие информации ребенком. Например, встречаются мамы с очень быстрым темпом речи, а дети не могут усваивать такой информационный посыл. Мальчикам иногда нужно сказать важные слова глаза в глаза, а, чтобы он включил свое внимание, взять его за ручку и спокойно и коротко произнести фразу, которую нужно донести.

- Расскажите о гиперактивных детях: как устроен и как работает их мозг? И что делать их родителям, чтобы понимать такого ребенка и помогать ему адаптироваться к миру?

- Родителям нужно помогать своим детям, зная, что и как необходимо делать. Так, важно организовать гиперактивному ребенку режим дня, найти к нему подход, использовать в общении с ним слова одобрения и похвалы. У всех детей есть какие-то сильные стороны: их и нужно отыскать, использовать эти возможности, поощрять развитие способностей, которые есть у ребенка.

Тренируем мозг ребенка в домашних условиях

- Как в игровой форме тренировать память детей?

- Играть в прятки, в "ку-ку", если ребенок еще маленький. Читайте и учите с детьми стихотворения, загадки. Если видите, что в играх на внимание и память у ребенка возникают трудности, сходите на консультацию к специалисту, задайте все интересующие вопросы и получите рекомендации.

- Что посоветуете почитать родителям о развитии детского головного мозга?

- Родителям могу посоветовать такие книги, как "Педагогика, изменяющая мозг", "Без часов в голове". Советую читать книги от практиков.

- Можно ли заменить домашние развивающие игры на обучающие приложения в гаджетах?

- Нет, потому что навык, который ребенок получает, оперируя гаджетом, совсем не тот, который формируется в процессе игры, опосредованной речью. Если родители хотят, чтобы ребенок активно развивал речь и воображение, нельзя делать упор на обучающие функции гаджетов. Наоборот, необходимо развивать слуховое

восприятие информации без участия в этом процессе гаджетов, которые лучше убирать подальше как минимум до поступления ребенка в первый класс, до семи лет. Учите мозг ребенка получать удовольствие от других, более полезных процессов.

Всем зрителям эфира "Академия нейрокоррекции и логопедии" приготовила подарок - [сертификат на дополнительную скидку 5%](#) на все услуги центра. Предъявить сертификат можно просто на экране телефона, при обращении в Центр.

Прослушать полную лекцию спикера онлайн-лекции "Факультета осознанного родительства" педагога-психолога, нейропсихолога Ольги Токаревой, ознакомиться с ответами эксперта на все вопросы зрителей, присланными к прямому эфиру, можно на [ютуб-канале сайта для тюменских родителей "Детки!"](#), посмотреть презентацию выступления эксперта можно по [ссылке](#).

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category138/5471/