

detkityumen.ru

Советы нейропсихолога. Как привить своим детям любовь к учебе

На ["Факультете осознанного родительства"](#) тюменцам объяснили, почему не стоит учить ребенка чтению с пеленок.

Нужно ли готовить ребенка к школе и как это делать правильно? Такими вопросами задаются практически все родители будущих первоклашек. Правда ли, что умение читать и писать облегчает адаптацию к учебному процессу или, наоборот, знания, полученные на специальных подготовительных курсах, могут обернуться лишь скукой и отсутствием мотивации у детей. Насколько мозг вашего ребенка готов к школе и что сегодня нужно знать первокласснику, кроме букв и цифр, объясняет **детский нейропсихолог, семейный психолог Анна Кузнецова**.

"Факультет осознанного родительства" – образовательный канал для развития родительских компетенций. Это циклы онлайн-семинаров, которые дают работающие инструменты, помогающие взрослым научиться другому образу мышления и выстроить с ребенком качественно иные отношения, основанные на доверии и взаимном уважении.

- В 2021 году мы запустили "Факультет осознанного родительства" для всех родителей, которые стремятся лучше понимать своих детей и хотят уметь правильно реагировать на сложности, возникающие в процессе воспитания. Вот уже третий год на наших онлайн-семинарах мы вместе с практикующими психологами разбираемся, что же на самом деле приводит к конфликтам и трудностям в детско-родительских отношениях и как сделать психологический климат в семье более комфортным, – отметила **Елена Кашкарова, руководитель семейного проекта "Создавая будущее", организатор "Факультета осознанного родительства"**.

Об истинных проблемах адаптации к школе и о том, как правильно готовить детей к первому классу, чтобы облегчить привыкание ребенка к новым условиям, рассказывает **детский нейропсихолог, телесный терапевт, семейный психолог Анна Кузнецова**, спикер первого семинара цикла онлайн-лекций "Факультет осознанного родительства-2023".

Критерии готовности детей к школе: как понять, что ребенок справится с учебной

- Расскажите немного о нейропсихологии и основных задачах детского нейропсихолога. Чем такой специалист может быть полезен родителям?

- Нейропсихология – это наука о том, как головной мозг взаимосвязан с поведением и такими психическими процессами, как память, внимание, мышление, речь. Хочу обратить внимание родителей на то, что нейропсихолог не врач, а клинический психолог, чья задача – выявить причины трудностей ребенка на уровне работы нервной системы и с помощью коррекционных упражнений устранить эти сложности.

- С какими проблемами чаще всего сталкиваются дети и их родители в начале обучения в первом классе?

- Тема подготовки к школе сегодня одна из самых горячих, потому что многие дети ходят на дошкольные подготовительные курсы, но, когда наступает октябрь, у первоклассника обнаруживается масса проблем: ребенок плохо сосредотачивается, не может спокойно сидеть на стуле, с трудом удерживает внимание и не слышит учителя. Одним словом, сложности адаптации остаются. Получается, дети ходили на подготовку к

школе, но подготовились не очень хорошо.

- По каким критериям готовности к школе родители могут определить, что проблем с адаптацией к школе и с учебой у ребенка не возникнет?

- Начнем с того, что есть общепринятые представления, опираясь на которые, мамы полагают, что их ребенок перед поступлением в первый класс должен уметь считать, писать, знать буквы, цифры и обладать общим кругозором. Каковы критерии готовности детей к школе с точки зрения нейропсихологии? Во-первых, у мозга должен быть резерв для обучения, то есть энергетическое обеспечение. Во-вторых, у ребенка должны быть хорошо развиты зрительное, слуховое и пространственное восприятие и двигательная сфера, а также память, мышление, речь, межполушарное взаимодействие, а также функции планирования, саморегуляции и контроля. Если по результатам диагностики у нейропсихолога эти сферы окажутся зрелыми, то автоматически мы понимаем, что и счет, и письмо, и знание цифр с буками – со всем этим ребенок справится.

Энергичный мозг – залог успешной учебы

- Что подразумевается под энергетическим обеспечением мозга? Чем родители могут помочь ребенку с этим ресурсом?

- Образно говоря, это движок машины, которая должна поехать. У мозга должна быть энергия и резервы, чтобы он мог учиться. Эта сфера очень важная, она регулирует сон и бодрствование, работоспособность и выносливость организма, при этом ее довольно сложно скорректировать, поскольку она созревает еще во время беременности и родов. Другими словами, это багаж, с которым ребенок родился. Если мама была молодая, здоровая, легко перенесла беременность и роды, а малыш на первом году жизни не переболел ничем серьезным, то большая вероятность, что такой ребенок будет хорошо учиться. По крайней мере, все задатки для этого у него есть. Если же беременность и роды сопровождались осложнениями, то нужно обязательно наблюдаться у невролога, причем успевать корректировать проблемы до года, потому что это будет влиять на развитие всего мозга.

- Как родителям понять, насколько хорошо энергетически обеспечен их ребенок?

- К примеру, вы дали ребенку какое-то задание, он сидит за столом и начинает потихоньку сползать со стула или подпирает голову рукой, причем делает так регулярно. Пятнадцать минут – и ситуация из раза в раз повторяется? Значит, скорее всего, энергетическое обеспечение мозга ребенка снижено. Да, можно сделать скидку на скучную тему и разовое нежелание заниматься, но на постоянной основе такого быть не должно.

- А когда ребенок постоянно крутится и вертится, это тоже недостаток энергии или, наоборот, ее переизбыток?

- Если взять в качестве проявления суетливые движения рук и ног во время выполнения заданий, это может наблюдаться и в норме, пока ребенок маленький. Однако энергетически сложнее все-таки сидеть неподвижно, чем все время ерзать. Поэтому если ребенок с трудом сидит на месте и постоянно двигается на стуле, это нередко говорит о том, что он таким образом себя подзаряжает, потому что у него энергия закончилась, и тогда эти движения – компенсация.

- Могут ли дети во время учебы капризничать от недостатка энергии?

- Эмоциональная неуравновешенность также может являться проявлением недостатка энергетического обеспечения мозга. Когда ресурсов уже не остается, то и контролировать эмоции ребенок не в силах, особенно когда он, к примеру, не выспался. Капризы – это тоже критерий того, что энергетически ребенок слабоват.

- Что делать родителям, если такие проявления у ребенка наблюдаются?

- Хорошо работают коррекционные дыхательные упражнения, лечение у грамотного невролога. Это относится и к ребятишкам в возрасте четырех-пяти лет, и к детям помладше. Кроме того, актуальны и физиологические моменты: прогулки на свежем воздухе, сон в полной темноте и другие.

Ничего не вижу, ничего не слышу, ничего никому не скажу

- Каковы критерии хорошо развитого зрительного восприятия и по каким признакам можно заметить, что с этим есть сложности?

- Зрительное восприятие – это способность воспринимать информацию, поступающую извне с помощью зрения. В чем могут проявляться сложности со зрительным восприятием? Ребенку трудно увидеть перечеркнутые или наложенные друг на друга – "зашумленные" изображения. Дело в том, что дома мамы не предлагают детям каждый день подобные задания, поэтому и не подозревают, что подобные сложности существуют, а значит, и не замечают отклонений. В какие проблемы с учебой это способно вылиться? Например, такие дети могут путать изображение прописных букв О и А, которые различаются одной палочкой, либо заменять при письме одну, похожую букву, другой, к примеру, вместо В писать Б. Еще раз подчеркну, что самостоятельно мама эти проблемы вряд ли заметит. Здесь требуется диагностика специалиста.

- В чем может проявляться дефицит слухового восприятия?

- Слуховое восприятие – способность воспринимать информацию, поступающую извне, на слух. Причем такое восприятие не имеет отношения к слабому слуху. Слух может быть и очень хорошим, а восприятие на слух как работа мозга развито плохо. Представим ситуацию, когда мама говорит: "Мне кажется, что ребенок меня будто не слышит". И действительно, дети с дефицитом слухового восприятия могут с трудом понимать сложные рассуждения в устной форме. Они плохо различают буквы на слух и поэтому путаются. Например, вместо "бочка" ребенок слышит "почка, вместо "дрова" – "трава". В школе они могут на письме заменять одни буквы другими, вместо "барабан" написать "парапан", с трудом определять первый звук в слове. Учитель решит, что это невнимательность, а у ребенка слабый фонематический слух. Еще одним звоночком, на который родители могут обратить внимание, может быть нелюбовь детей к аудиосказкам или чтению книг. Одной из причин этого может оказаться сниженное слуховое восприятие.

- Назовите критерии развитого пространственного восприятия.

- Это восприятие своего тела и пространства вокруг и в плоскости, а также пространства в мыслях. Как может выглядеть такой дефицит? Ребенок испытывает сложности с ориентацией в пространстве тела: путает лево и право, впереди и позади – и при движении, и при работе на листе бумаги. Такие дети могут с трудом ориентироваться на улице, путать последовательность дней недели, времен года, понятия "вчера" и "завтра". На эти моменты нужно обращать внимание и стараться скорректировать их до школы, потому что когда этот ребенок пойдет в первый класс, то не сможет хорошо понимать и быстро решать задачи на движение и скорость, ведь это тоже пространственное мышление. К слову, пространственное мышление очень хорошо формируется через движение и игры во дворе, которые практически ушли из детского досуга, в том числе из-за использования гаджетов.

- Получается, движение очень важно для работы и гармоничного развития мозга и интеллекта ребенка. Какие сложности с движением могут возникнуть?

- Нужно обращать внимание на такие моменты, как неуклюжесть ребенка: если он постоянно запинаяется, падает, плохо ловит мяч. Если у детей пониженный или повышенный мышечный тонус, проблемы с удержанием равновесия, плохая мелкая моторика: ребенок избегает рисования, неловко держит карандаш, с трудом вырезает и застегивает пуговицы, долго развязывает шнурки. Дети с проблемами в двигательной сфере с трудом осваивают новые движения, им сложно выполнять их плавно и синхронно. К звоночкам, которые могут заметить родители, относится и выраженная медлительность. Да, это может быть и проявлением темперамента, но и указывать на сложности в освоении двигательных манипуляций, из чего проистекает и низкая скорость выполнения этих действий. На двигательные трудности нужно обращать внимание и по возможности

корректировать. Чем раньше родители их заметят, тем больше возможности для исправления останется до школы. Дома тоже нужно заниматься развитием мелкой моторики. К примеру, если на одежде нет пуговиц, а на обуви – шнурков, можно давать детям тугий пластилин и предлагать разминать его и лепить фигурки.

- Как может выглядеть дефицит памяти, мышления и речи?

- Дефицит памяти выражается в том, что ребенку сложно учить стихи, удерживать в голове нужную информацию. Не столь очевидным проявлением могут быть трудности с составлением сложных предложений из трех-пяти слов, написанием диктантов, потому что не получается запомнить фрагмент текста и все предложение. Или ребенок читает и не понимает прочитанного, поскольку не удерживает в голове этот материал. В мышлении важно, чтобы дети умели анализировать и синтезировать, выстраивать причинно-следственные связи. Анализ – это раскладывание на части, а синтез – сбор частей в целое. При наличии дефицита ребенку сложно сделать пересказ по картинке, обобщить предметы в категорию, сделать выводы. Можно обратить внимание и на такое проявление, как нечеткость произнесения звуков. Почему это важно? Ребенок, не проговаривающий звуки, будет в школе неправильно писать слова. Чтобы избежать нарушения письма, лучше все звуки поставить до школы, чтобы ребенок говорил хорошо.

Левши и правши: кому проще учиться?

- А что такое межполушарное взаимодействие и почему оно важно для готовности ребенка к обучению в школе?

- Межполушарное взаимодействие – это то, как между собой общаются правое и левое полушарие. Правое полушарие отвечает за переработку эмоций, понимание смыслов, восприятие ритмов. Это люди, о которых говорят, что они творческие левши. А есть левополушарные дети, которые, в свою очередь, правши, они умеют хорошо анализировать, идти последовательно, но иногда не видят картину целиком. Это разный тип восприятия, и важно, чтобы оба полушария работали одновременно.

- Если полушария слабо связаны между собой, чем это чревато?

- Тогда левое и правое полушария хуже обмениваются информацией, а в состоянии стресса доступ к другому полушарию может перекрываться. К примеру, в стрессовой ситуации правополушарный ребенок теряет способность логически мыслить и действует на эмоциях. А левополушарный ребенок, наоборот, блокирует эмоции. На что родители могут обратить здесь внимание? Ребенок должен определиться с ведущей рукой уже в пять лет. Если дети старше этого возраста пишут, рисуют, едят поочередно то правой, то левой рукой, вероятно, дело в слабом межполушарном взаимодействии. В таком случае необходима диагностика. Ребенок плохо ездит на велосипеде, у него плохая память, трудности в назывании предметов, зеркальное написание букв – все это может быть проявлением дефицита взаимодействия между полушариями. Хочу проговорить, что в течение полугода с начала изучения букв их зеркальное написание – это норма.

- Могут ли родители каким-то образом нарушить связь полушарий ребенка?

- Правое полушарие образное, оно формируется до пяти лет. Если учить ребенка цифрам и буквам в этом возрасте, то происходит такое явление, как "энергетическое обкрадывание". То есть должно развиваться правое полушарие, а родители учат с детьми буквы с пеленок. В результате правое полушарие формируется недостаточно. В этом состоит опасность раннего развития.

Слабый самоконтроль, или Бывают ли дети ленивыми?

- Саморегуляция и контроль: какие здесь маркеры правильного поэтапного развития ребенка?

- Способность управлять своим поведением созревает к пятнадцати годам, а окончательно – только к двадцати одному году. Поэтому ждать ответственности от трехлетнего ребенка, который потерял варежки, не стоит. Эта зона формируется под влиянием внешнего мира и домашних обязанностей. Важно делегировать ребенку дела и

постепенно отпускать родительский контроль. Как можно увидеть, что у детей сложности с саморегуляцией? Им сложно ждать своей очереди, они не критичны к себе и результату своей деятельности, они не любят ничего доделывать, следовать пошаговой инструкции, не понимают "можно" и "нельзя". Эту сферу необходимо развивать, чтобы к семи годам у ребенка были представления о своих домашних и школьных обязанностях.

- А бывает ли такое, что ребенок по характеру ленивый и ничего не хочет?

- Да, мамы иногда считают, что их ребенок просто ленивый, а на самом деле нежелание ничего делать может говорить о высокой истощаемости ресурсов ребенка, сложностях с саморегуляцией контролем и с переключением, о трудностях с вработываемостью. Поэтому, когда ребенок "ленивый", "упрямый и вредный", "гиперактивный непоседа", то следует понимать, что за этим способны крыться разные дефициты. До пяти лет говорить о "противном характере" не стоит, поскольку, скорее всего, у таких детей сложности с возбуждением, торможением себя и т.д. Ругать ребенка не нужно, лучше обратиться к специалисту, который скорректирует эти моменты.

Чем поможет дошкольнику нейропсихолог

- Дисграфия, дислексия и другие отклонения, которые мешают ребенку успешно учиться: расскажите о том, как их корректировать.

- Если все-таки случилось так, что момент был упущен и ребенок уже пошел в школу, как определить сложности, с которыми он сталкивается в учебе? Одна из проблем – дисграфия. Как ее можно заметить? Такие дети пропускают или заменяют буквы, им сложно правильно писать гласные буквы, даже те, которые находятся в сильной позиции, потому что дисграфия не связана со знанием правил. Мама считает, что ее ребенок невнимательный, но отклонения могут быть куда глубже и серьезные. Также есть дизорфография – нарушения письма, проявляющиеся постоянными орфографическими ошибками на письме, которые ребенок допускает несмотря на знание правил. И это опять же слабость саморегуляции и контроля, и с этим можно работать. Встречается и дислексия – нарушение навыков чтения при сохранении способностей к обучению. Поэтому если процесс чтения никак у ребенка не идет, стоит обратить на это внимание. Возможны и нарушения обучения счету, например дискалькулия, когда дети неспособны успешно освоить арифметические функции, которые связаны с пространственными сложностями, и репетитор по математике их точно не решит. А вот если пространственные функции подтянуть, то и математика пойдет намного лучше. К слову, то, как будет учиться ребенок, с высокой степенью вероятности можно определить уже в пять лет. Поэтому нейропсихологическая диагностика рекомендована каждому ребенку за два года до школы, чтобы успеть подтянуть слабые места и избежать многих проблем в школе и не только.

- В каком возрасте лучше прийти на диагностику в идеале?

- Если ребенка ничего не беспокоит и все хорошо, то можно ждать пяти-шести лет и в пять лет сходить для профилактики к нейропсихологу. Но если какие-то вопросы возникают раньше, то нужно идти на консультацию сразу, чтобы скорректировать работу головного мозга вовремя.

- Если момент своевременной коррекции у нейропсихолога был упущен, что делать? Есть ли какие-то догоняющие программы, которые помогают ребенку?

- Мы этим и занимаемся. К нам приводят не только дошкольников, но и "ленивых" третьеклассников, которые, по мнению родителей, не хотят учиться. Смотрим тетради, а там –десять-двадцать ошибок. Что за этим может крыться? Сниженное внимание или дефицит слухового восприятия. Я спрашиваю у родителя: "Если у вас что-то не получается, вам нравится этим заниматься? Вы долго будете это делать?" А когда ребенок делает, а у него не получается, при этом у него незрелая эмоционально-волевая сфера и самоконтроль, понятно, что к третьему классу он возненавидит учебу. Для таких детей существуют специальные коррекционные программы для проработки и коррекции слабых сторон. Причем это не формат работы в тетрадях, а двигательные упражнения, игры в пространстве с переключением внимания, через движение, слуховое и зрительное восприятие. И такая коррекция дает результаты: к примеру у ребенка начинает хорошо идти математика или он начинает быстрее

писать и читать, улучшаются оценки, а главное, повышается самооценка. Нейропсихологи не репетиторы: мы не учим детей читать или писать, а занимаемся тем, что делаем мозг ребенка более зрелым.

Интерес к учебе: пробудить и сохранить

- Когда идти на классическую подготовку к школе и в каком возрасте ребенку лучше поступать в первый класс: в шесть или в семь лет?

- Когда мы проводим диагностику, то видим, что довольно часто дети, которым еще нет семи лет, к школе не готовы. В таком случае мы рекомендуем год позаниматься у нейропсихолога или даже просто подождать, чтобы самоконтроль дозрел, и пойти в первый класс на год позже. Если у ребенка мозг работает хорошо, он и читать научится, и писать, и быстро все схватит, поэтому два года подготовки к школе ему не потребуется, а кому-то будет достаточно и экспресс-курсов. В противном случае подготовка к школе может не принести результата, поскольку она не решает коррекционные задачи. Нужно смотреть каждого ребенка и принимать решение о подготовке к школе индивидуально.

- Как быть в ситуации, когда ребенку после курсов подготовки к школе неинтересно учиться в первом классе?

- Это подводные камни, с которыми сталкиваются родители, которые слишком рано отдают ребенка на подготовку к школе. Если ребенку неинтересно учиться, нужно смотреть, что за этим стоит. Отсутствие мотивации – процесс, не всегда связанный с тем, что ребенок уже знаком со школьным материалом. Мы уже выяснили, что это может объясняться низким уровнем обеспечения мозга энергией и многими другими причинами. К слову, в первом классе я советую родителям минимизировать кружки, особенно для детей, которые устают. Поэтому всегда нужно смотреть на ребенка и при необходимости снижать нагрузку.

- Продленка: польза или вред для ребенка? Это дополнительная нагрузка или возможность переключится с учебной деятельности на другую?

- Это зависит от формата продленки. Если это предполагает возможность погулять, поесть, поиграть и хорошо провести время, при этом ваш ребенок с сильной нервной системой, полон энергии и компанейский, то ему может быть вполне хорошо. А если продленка без возможности отдохнуть, а иногда даже поспать, когда речь о первоклассниках, при этом ребенок истощаемый в плане запасов энергии для мозга, то пользы от такой продленки не будет. Нужно смотреть индивидуально: не появилось ли нервных тиков, подергиваний, скрежета зубами, плаксивости. Всегда нужно обращать внимание на состояние ребенка.

Подготовка к школе в домашних условиях

- Что родители могут делать дома, чтобы развивать у своих детей пространственное мышление? В какие игры играть?

- Можно предложить такую игру, как "Болгария". Говорим ребенку, что в Болгарии все наоборот: "да" говорят, качая головой из стороны в сторону, а "нет", кивая головой. Теперь представь, что ты в Болгарии. И задавайте ребенку разные вопросы, на которые он должен ответить "по-болгарски", при этом затормозив свою привычную реакцию и сделав по-другому. Так мы прорабатываем самоконтроль. Полезны любые стоп-игры, например знакомая многим взрослым "Море волнуется раз" или игры, в которых нельзя произносить слова с какой-то конкретной буквой. Это тоже будет определенный самоконтроль. Какие игры полезны для развития пространственного мышления? "Морской бой" или "Повтори позу". Игра "Робот", в начале которой нужно сказать ребенку, что он робот и должен найти спрятанную игрушку, для чего нужно выполнить определенные действия: сделать два шага влево, потом один вправо, три шага назад и затем два вперед так далее. Так мы ведем ребенка к игрушке, а потом меняемся с ним местами, когда уже ребенок дает взрослому команды, во время чего тренируется одновременно и пространство, и самоконтроль, потому что все действия нужно спланировать. Для пространственного мышления полезны графические диктанты, зеркальные рисунки или зеркальное повторение движений взрослого, когда дети выполняют те же действия, но в другую сторону, то есть с перешифровкой.

Можно усложнить игру "Робот", про которую уже рассказали выше: сказать ребенку, что робот сломался и все действия выполняет наоборот. Рассчитывать траекторию таким образом будет сложнее. Мозг при этом "взрывается", но это очень полезно даже для взрослых, поэтому в такие игры можно играть всей семьей.

- Чем лучше занять ребенка в первом классе помимо школы?

- Гулять полтора часа в день. Свободная игра тоже должна быть у ребенка. Некоторые мамы считают, что если ребенок просто играет, то он не развивается, хотя мог бы в это время ходить на кружок. Но в свободной игре дети снимают напряжение, поэтому это тоже полезно. Можно после школы ходить в бассейн, плавание – это определенные задержки дыхания, а мы помним, что дыхание хорошо для энергетического обеспечения мозга. Полезна ОФП: общая физическая подготовка. А вообще, можно делать все, что нравится ребенку, но дополнительные занятия не должны исключать прогулки и свободную игру.

- Что посоветуете почитать родителям о развитии детского головного мозга?

- Могу порекомендовать книги: А. Цветков "Гиперактивный ребенок", А. Семенович "Эти невероятные левши", К. Ханнафорд "Доминирующий профиль". Они помогут родителям лучше понять своего ребенка и узнать, как лучше его обучать.

- Как привить ребенку желание учиться и любовь к учебе?

- Считается, что познавательный интерес есть у всех детей, и родителям важно его поощрять. Когда ребенку нравится учиться? Когда ему интересно и у него получается, когда есть новизна и подходящие под его тип воспитания и обучения. Если это холерик, ему хорошо давать возможность почувствовать себя в роли лидера. Флегматика не стоит торопить, а меланхолику нужно, чтобы взрослые прислушивались к его переживаниям. Если учитывать индивидуальные особенности ребенка, его доминирующий профиль и способности к изучению информации, если давать ему все время нужную нагрузку, то каких-то огромных сложностей с учебой не должно возникнуть. Еще важно приучать ребенка трудиться. Сейчас у многих детей нет домашних обязанностей, привычки к труду. И когда ребенку что-то неинтересно, то он сразу готов сказать нет. С четырех-пяти лет нужно развивать навык самоконтроля. Сказать своему ребенку: "Еще минутку, и все. Давай я тебе помогу". Задача родителей – донести до своих детей ценность учебы и объяснить, для чего она нужна.

Прослушать полную лекцию спикера онлайн-лекции "Факультет осознанного родительства" детского нейропсихолога, телесного терапевта, семейного психолога Анны Кузнецовой и ознакомиться с ответами на все вопросы зрителей, присланными к прямому эфиру, можно на [ютуб-канале сайта для тюменских родителей "Детки!"](#), просмотреть презентацию выступления эксперта можно по [ссылке](#).

Фото media.foxford.ru

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category138/5473/