

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Ш48

Все права защищены.  
Любое использование материалов данной книги,  
полностью или частично,  
без разрешения правообладателя запрещается

В оформлении использованы материалы,  
предоставленные Shutterstock/FOTODOM

**Шептура, Анна Владимировна.**

Ш48      Основы развития детского мозга. У вашего ребенка все  
получится! / А. В. Шептура. — Москва : Издательство АСТ,  
2025. — 272 с. : ил. — (Нейроразвитие и воспитание).

ISBN 978-5-17-156276-2

Детская нейропсихология — относительно молодая наука, которая изучает, как формируются, развиваются психические функции ребенка. Анна Шептура — кандидат психологических наук, детский нейропсихолог, клинический психолог, специалист по раннему и дошкольному развитию — исследует психические процессы ребенка с точки зрения их мозговой организации, рассказывает, как и какие зоны головного мозга функционируют, помогает разобраться в поведении ребенка и предотвратить проблемы развития.

**УДК 159.922.7**

**ББК 88.8**

ISBN 978-5-17-156276-2

© А. В. Шептура, текст, 2023

© Оформление. ООО

«Издательство АСТ», 2025

## Содержание

От автора . . . . .	5
Введение . . . . .	7
Глава 1. Как мозг устроен и как его не расстроить? . . . . .	15
1.1. Три блока мозга . . . . .	17
Блок 1. Энергия, работоспособность . . . . .	18
Блок 2. Обработка информации . . . . .	75
Блок 3. Управление (планирование, регуляция и контроль) . . . . .	87
1.2. Два полушария . . . . .	117
Что мы узнали из главы 1 . . . . .	128
Глава 2. Как мозг развивается и как его развивать? . . . . .	131
2.1. Нейроны и нейропластичность . . . . .	132
2.2. Закономерности созревания мозга. . . . .	139
2.3. Три столпа гармоничного развития . . . . .	157
Столп 1. Физическое развитие . . . . .	163
Столп 2. Эмоционально-волевое развитие . . . . .	181
Столп 3. Интеллектуальное развитие . . . . .	193
Что мы узнали из главы 2 . . . . .	204
Глава 3. Когда бить тревогу и как добиться успеха? . . . . .	209
3.1. Тревожные маячки . . . . .	210
3.2. Участники коррекционно-развивающего процесса . . . . .	216
Сторона 1. Специалисты . . . . .	216
Сторона 2. Родители . . . . .	225
Сторона 3. Ребенок . . . . .	231
3.3. Правила организации занятий . . . . .	236
Что мы узнали из главы 3 . . . . .	252
Заключение . . . . .	255
Словарь терминов . . . . .	259
Приложения. . . . .	264
Список использованной литературы . . . . .	268



---

## От автора

---

Я — Анна Владимировна Шептура — клинический психолог, детский нейропсихолог, специалист по раннему и дошкольному развитию, супервизор. В 2010 году я закончила бакалавриат, а в 2012 году магистратуру в Российском университете дружбы народов имени Патриса Лумумбы. В 2015 году защитила кандидатскую диссертацию. В 2019 прошла переподготовку на клинического психолога.

На третьем курсе я поняла, что моя профессиональная деятельность будет связана с детьми, и вот уже больше 12 лет я занимаюсь их развитием и коррекцией.

Я вижу, как знания о том, как устроен и как развивается мозг, помогают лучше понимать детей: их сильные и слабые стороны, особенности поведения, причины трудностей, с которыми они сталкиваются. Поэтому больше 6 лет я читаю лекции и провожу мастер-классы для родителей и специалистов, сотрудничаю с разными организациями. Эта книга — еще одна возможность поделиться с широкой публикой знаниями, которые у нас есть благодаря науке под названием детская нейропсихология.

Я благодарна, что мне посчастливилось получать и базовые психологические и нейропсихологические знания из уст настоящих профессионалов. Это внесло огромный вклад в мое клиническое мышление и в мой профессиональный и личный рост.

Благодарю своих коллег, во взаимодействии с которыми я тоже развиваюсь.

Выражаю благодарность своей семье, в особенности моему мужу Элису, за понимание, терпение и поддержку на протяжении всего времени работы над данной книгой.



---

## Введение

---

*Научить человека быть счастливым  
нельзя, но воспитать его так, чтобы  
он был счастливым, можно.*

*(А. С. Макаренко)*

Если вы держите в руках эту книгу, то вы — ответственный взрослый, который интересуется гармоничным развитием ребенка. Знакомы вы с нейропсихологией или только начинаете свой путь, я буду рада быть вашим проводником в загадочный мир детского мозга.

Нейропсихология — относительно молодая наука, которая возникла на стыке психологии и медицины. Первые нейропсихологические исследования проводились еще в 20–30-х годах XX века Львом Семеновичем Выготским, им же были сформулированы первые понятия. Однако толчок развития нейропсихология получила во время Великой Отечественной войны. В то время встала острая необходимость восстанавливать и возвращать к качественной жизни раненых, у которых в результате локальных поражений головного мозга страдали различные психические функции: речь, мышление, моторика и др. Изучение этих нарушений позволило выдающемуся исследователю, потомственному врачу и идейному последователю Выготского, Александру Романовичу Лурия, не только заложить основы нового направления психологической науки — нейропсихологии, но и заслужить мировое признание и уважение.

Конечно, американская и западноевропейская школы нейропсихологии тоже весьма активно развивались. Однако они в большей степени направлены на количественное измерение отдельных нарушений при помощи шкал, тестов. Отечественная наука, напротив, всегда ставила целью именно качественный анализ природы и механизмов нарушения, интегративное исследование человека, его личности.

Созданный Л. С. Выготским, А. Р. Лурия и А. Н. Леонтьевым культурно-исторический подход и психогенетические исследования советских ученых того времени заложили теоретические основы для возникновения детской нейропсихологии. Она изучает, как развивается мозг и совершенствуются психические функции в *онтогенезе*, то есть в ходе индивидуального развития ребенка.

Неспроста нейропсихология детского возраста набирает обороты и вызывает широкий интерес именно теперь. Изменился мир: ухудшилась экология, ускорился ритм жизни, возросло количество информации, уменьшился вклад старших поколений (бабушек и дедушек) в воспитание, трансформировалась дворовая культура, на высокий уровень вышли возможности медицины, в том числе в помощи новорожденным. И как следствие этих и других изменений, увеличилось количество детей с трудностями в развитии, обучении и поведении, с которыми взрослым сложно справиться самостоятельно. Возникла необходимость в объединении усилий педагогов, врачей, родителей и психологов, в том числе нейропсихологов.

Кто же такой детский нейропсихолог? Чтобы сразу развеять сомнения и мифы — это не врач. Нейропсихолог не ставит диагнозы, не назначает лечение. Это в первую очередь психолог. Который, основываясь на знаниях о развитии мозга, помогает детям быть успешнее в жизни и преодолевать:

- невнимательность, отвлекаемость, проблемы с запоминанием;
- излишнюю активность или, наоборот, медлительность;
- моторную неловкость;
- импульсивность, излишнюю эмоциональность, сложности самоконтроля;
- трудности в освоении дошкольной и школьной программы.

Однако ценность детской нейропсихологии велика не только для коррекционной работы, но и для профилактики! Ведь законы развития мозга едины, и, зная их, мы можем грамотно и гармонично развивать интеллект ребенка, обогащать

эмоциональную сферу и минимизировать возможные трудности в будущем. Ведь каждый родитель хочет воспитать способного ребенка: уравновешенного, внимательного и собранного, который умеет управлять своим телом, хорошо ориентируется в пространстве, физически и интеллектуально развит, умеет адаптироваться к изменениям психологической и социальной обстановки.

Прежде чем мы начнем погружение в глубины мозга, я хотела бы обратить ваше внимание на несколько важных тезисов, которые лейтмотивом будут проходить по всей книге.

### **Человек — био-психо-социокультурное существо.**

Чтобы развитие ребенка было гармоничным, важно понимать, что наш организм — уникальная система! Мы не можем существовать, как голова профессора Дуэля. Мозг (нервная система), тело (органы и процессы в теле) и психика (ощущения, мысли, переживания) неразрывно связаны. Обратите внимание, как звучит определение психики, — это субъективное отражение объективной реальности. То есть:

- как я воспринимаю информацию моими органами чувств и тем самым познаю этот мир и его свойства;
- какую информацию я избираю, опираясь на мои мотивы и потребности;
- как я ее обрабатываю и какие делаю выводы в зависимости от моих мировоззрения и опыта.

Речь, мышление, внимание, которые так часто хотят прокачать взрослые у детей, не развиваются чудесным способом отдельно, изолировано от других систем.

Наше развитие, наши успехи и трудности зависят не только от внутренних, но и от внешних факторов. Мы рождаемся с определенным генетически заданным багажом, однако психика не дана нам с рождения. Мы попадаем в мир — природы, общества, культуры и духовности. Чем младше ребенок, тем более его развитие зависит от биологических факторов. Чем старше он становится, тем сильнее влияние социальных факторов. Потому очень важно, каким будет этот мир вокруг ребенка, какие условия мы — взрослые — создадим. Как

организуем режим, пространство, какой стиль воспитания выберем, как станем проводить время и чему обучать. От этого будет зависеть, сможет ли ребенок использовать свой потенциал по максимуму или истратит драгоценные энергию и время. Известно, что, если малыш в раннем возрасте находится в социальной *депривации*, лишен возможности активно познавать мир, это приводит к отмиранию нервных клеток — нейронов. И напротив, грамотные условия и своевременные требования способствуют более быстрому развитию коры головного мозга. А создавать такие условия очень просто, опираясь на знания об устройстве и закономерностях развития, созревания мозга! Их мы рассмотрим в первой и второй главах.

Итак, каждый из нас — коктейль из уникальных задатков и индивидуальных особенностей, смешанных с воспитанием и образованием, приправленный культурными, семейными и духовными ценностями.

Отсюда следует второй тезис.

### **Мы все разные.**

Все дети разные. Не существует двух одинаковых детей одного возраста или с одним диагнозом или анамнезом. Анамнез на диагностиках я собираю всегда, мне важно знать, как протекали беременность, роды, развитие ребенка в младенчестве. При очень схожих историях, особенно отягощенных (асфиксия, гипоксия и пр.), перед нами могут стоять абсолютно разные дети! Потому что у организмов разные компенсаторные возможности и потому что растут они в разных условиях. Даже однайцевые близнецы с процентом сходства ДНК 99,9% все же имеют долю различия и разные взаимоотношения с родителями, не говоря уже о случаях, когда они вдруг оказываются на воспитании в разных семьях (вспоминаем первый тезис).

На одну и ту же ситуацию разные дети будут реагировать по-разному. Например, в саду или на площадке у ребенка без спроса взяли его игрушку. Кто-то расстроится и начнет плакать, кто-то разозлится и будет отбирать свое, кто-то

обрадуется и поделится другими игрушками, а кто-то и вовсе не обратит внимания.

Аналогично одинаковые, на первый взгляд, сложности у детей и запросы родителей могут иметь совершенно разные причины! Например, один из наиболее частых запросов родителей при обращении за консультацией — невнимательность и рассеянность ребенка, которая отражается и на учебной деятельности, и на повседневной жизни. Однако причины невнимательности могут быть разными, и проявляться она будет тоже по-разному: кто-то быстро устает и теряет внимание, кому-то сложно сконцентрироваться и приложить усилия, кто-то плохо воспринимает на слух. Мы попробуем лучше узнать вашего ребенка, его сильные и слабые стороны и как функционирует его мозг при помощи специальных чек-листов.

Все родители разные. У каждого своя история отношений со своими родителями, свои взгляды на воспитание, свой опыт и стаж родительства. И конечно, свои интересы и увлечения. Не так уж и полезен для ребенка родитель, который находится физически рядом 24/7, но который не включен в процесс, которого уже тошнит от детских игр или который уже устал от ежедневных совместных уроков. Гораздо важнее для гармоничного развития эффективность взаимодействия, радость от совместного времяпрепровождения. Поэтому узнавайте друг друга, выбирайте активности, интересные обоим — родителю и ребенку. Проводите друг с другом время качественно, а не количественно! Подбирать полезные активности будем учиться в практикумах и мозговых штурмах на протяжении всей книги.

Мы все разные, поэтому...

### **Не существует волшебной таблетки.**

Не относитесь к ребенку как к проекту. Не существует единой инструкции «по выращиванию и применению» детей. Нет единых рецептов, универсальных советов, подходящих всем семьям. Также не найден ни один суперспособ быстро «починить» неидеального ребенка. Есть наука, есть законы развития мозга, есть рекомендации. А еще есть интернет, куча

блогов, советы родственников и друзей. Я прекрасно знаю, как это обилие информации и «правильных», идеальных и образцово-показательных примеров может пугать, тревожить, даже вызывать чувство вины. Но ребенок — это не эксперимент, не работа над ошибками вашего собственного детства, не инвестиция в вашу старость, не показатель вашей успешности.

Поэтому постарайтесь расслабиться и получать удовольствие от родительства! Подойдите к вопросу воспитания и развития вашего ребенка с интересом. Расширяйте кругозор, изучайте, пробуйте, но не следуйте чужим инструкциям слепо. Главная задача родителя — учиться критически мыслить, перерабатывать тонны информации, которой сейчас наполнено пространство, и выбирать из нее по крупницам только ценное, что откликается, что подходит именно вашей семье и вашему ребенку. Ведь кто, как не родитель, лучше всех знает свое чадо?

Отсюда закономерно рождается следующий тезис об обратной стороне монеты.

### **Каждый родитель ответственен за развитие своего ребенка.**

Иногда полезно посмотреть на свое чадо со стороны: выйти из роли любящего и принимающего родителя лучшего на свете ребенка. И попробовать понаблюдать за ним и беспристрастно оценить, как чужого, соседского ребенка из дворовой песочницы. Часто мы склонны закрывать глаза на какие-то вещи, оправдывать то или иное поведение, ждать, что «само рассосется», или перекладывать ответственность на других (врачей, учителей, помогающих специалистов). А такая способность смотреть со стороны поможет вовремя заметить, если ребенок будет нуждаться в помощи, и не даст упустить драгоценное время. Только вы ответственны за развитие вашего ребенка, только вы принимаете решения о его настоящем и будущем, только в ваших руках его счастье. В третьей главе мы с вами рассмотрим основные маячки, маркеры, которые могут указывать на неблагополучие и необходимость

обратиться за консультацией к специалисту, если это потребуется (педиатр, невролог, логопед, психотерапевт и др.).

Некоторые родители ошибочно считают, что самостоятельно не смогут достичь результатов в развитии ребенка. Поэтому решают, что заниматься этим должны детский сад, развивающие центры, коррекционные специалисты. На самом деле показатели развития и зрелости ребенка во многом зависят от обстановки, грамотно организованной среды дома и эффективных взаимоотношений с родителями. Готовность к детскому саду закладывают родители, основную подготовку к школе совершают тоже именно родители, научиться разбираться в себе и выбирать занятия по вкусу тоже помогают родители! Ответственность за результат коррекционной работы с ребенком с особенностями развития тоже лежит и на педагогах, и на врачах, и на родителях. И любой помогающий специалист стремится к крепкому рабочему альянсу с родителями. Ведь занятия ребенок посещает всего пару раз в неделю, а большую часть времени он находится в семейном кругу. Вкладу родителей, специалистов и самого ребенка в гармоничное развитие также посвящена третья глава.

**Цель этой книги** — помочь заинтересованному и неравнодушному взрослому (и в частности родителю) чуть лучше разобраться в особенностях развития детского мозга. Чтобы заложить крепкий фундамент для успешности ребенка в будущем. Чтобы ничего не упустить, но в то же время не «перегнуть палку» и не перегрузить. Чтобы научиться предъявлять адекватные требования и не ждать от ребенка сверх его актуальных возможностей. Чтобы не попасть в маркетинговые ловушки и не утонуть в пучине тревоги. Чтобы научиться делать выбор в пользу ребенка, а не амбиций. Чтобы растить счастливого ребенка и быть счастливыми родителями.



# Глава 1



## Как мозг устроен и как его не расстроить?

Человеческий мозг и его развитие — удивительная и очень сложная загадка. Невозможно заглянуть внутрь и все сразу понять. У нас даже нет точного понимания, насколько мы действительно приблизились к разгадке и сколько неизведанного осталось впереди. Мы постепенно, шаг за шагом изучаем разные мозговые структуры, как они друг с другом взаимодействуют, как развиваются, как включаются в разные виды психической деятельности, а также сложнейшие биохимические процессы, которые происходят внутри. Мы наблюдаем, как работа и развитие мозга зависят от окружающей среды, и пытаемся выяснить наилучшие условия для его оптимального функционирования. Этот процесс сложный и интересный, поэтому мы все время учимся и не перестаем удивляться. Как говорил А. Р. Лурия: «Сегодняшние знания о мозге относительно невелики, если мы сравниваем их с тем, что нам еще предстоит открыть...»

Что же мы уже знаем?

Мы знаем, что мозг выполняет огромное количество функций. В нем живут наше внимание, память, мышление, координация движений, планирование, контроль действий и поведения, эмоции. Мозг — это большая система, части которой тесно связаны. Для наглядности представим, что мозг — компьютер. Справедливости ради, еще раз напомним, что мозг

удивителен, неповторим и, конечно, несравним ни с каким компьютером, даже самым мощным и современным.

Однако и в головном мозге, и в компьютере есть определенные детали, которые отвечают за конкретный, «узкий» функционал. А есть те, участие которых необходимо для качественной работы и решения разных задач.

Так, у компьютера есть жесткий диск, где хранится вся информация. В головном мозге тоже есть участки, которые работают с информацией: например, затылочные доли ответственны за переработку зрительных данных, а височные — слуховых.

Также у любого компьютера имеется процессор, который является управляющим и распределяет задачи. В головном мозге тоже есть участки, отвечающие за разработку планов и программ, которые контролируют процесс и успешность выполнения любой задачи.

И конечно, ни один компьютер не будет работать без зарядки, электричества. Так и в головном мозге есть структуры, от которых зависит общий тонус, активность, а значит, и успешность как переработки информации, так и процессов контроля.

Однако мозг можно условно разделить не только на функциональные блоки. Всем известно, что он состоит из двух полушарий — правого и левого. Каждое полушарие вносит свой уникальный вклад в любую нашу деятельность: в то, как мы общаемся с собеседником и понимаем его, как мы воспринимаем и анализируем информацию, как ориентируемся в пространстве. Полушария все время взаимодействуют друг с другом, и, конечно, эффективность мозга зависит от их слаженной совместной работы.

В этой главе мы рассмотрим концепцию о трех функциональных блоках мозга и обозначим уникальные способности каждого полушария.