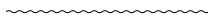


Развитие мозга ребенка по законам физиологии.
Книги нейропсихолога Елены Лаштабега



**ЕЛЕНА
ЛАШТАБЕГА**

**СЕКРЕТЫ
РАЗВИТИЯ
МОЗГА РЕБЕНКА**

Что нужно дошкольнику,
чтобы он хорошо учился

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Л32

Фото взято из личного архива автора

Лаштабега, Елена.

Л32 Секреты развития мозга ребенка : что нужно дошкольнику, чтобы он хорошо учился / Елена Лаштабега. — Москва : Эксмо, 2024. — 304 с.

ISBN 978-5-04-184739-5

Елена Лаштабега благодаря своему большому опыту знает, что нужно для подготовки к школе и когда ее начинать. Ведь ребенок должен уметь не только читать, считать и писать, но и формулировать свои мысли, слушаться взрослых, заводить друзей.

Важно понимать, что мозг ребенка развивается постепенно, и сразу нагружать детей знаниями и развивашками опасно для здоровья: каждому навыку — свое время.

Нейропсихолог подскажет, когда стоит начинать готовиться к школе, что действительно для этого нужно, и главное — когда ребенка можно отдавать в первый класс.

Елена Лаштабега поможет родителям совершить меньше ошибок и лишних действий, расскажет, куда действительно стоит инвестировать силы, деньги и время, а чего можно и даже нужно избегать.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

© Лаштабега Е., текст, 2024

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-184739-5

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	8
ГЛАВА 1. САМЫЕ ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ	11
Когда нужно начинать подготовку к школе, с какого возраста?	11
Всему свое время. Мозг ребенка: строение, этапы развития	14
Когда отдавать ребенка в российскую школу — в шесть или в семь лет?	27
Проблемы психологической адаптации к школе	31
ГЛАВА 2. КРИТЕРИИ ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЕ	36
Общие критерии готовности	36
Социально-психологическая готовность	36
Эмоционально-волевая готовность	38
Общее физическое развитие. Ощущение тела	39
Владение мячом	40
Готовность руки к письму	41
Нейропсихологическая готовность	42
Общая сфера знаний. Что должен знать дошкольник	42
Что значит «адекватное поведение»	51
Работоспособность мозга	54

Исследование движения и действий	56
Восприятие	58
Зрительное восприятие	58
Слуховое восприятие	59
Кожно-кинестетическое восприятие	60
Пространственное восприятие	60
Речь	61
Память	62
Слухоречевая память	63
Зрительная память	63
Мышление	63
ГЛАВА 3. ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ	68
Общение со сверстниками. Профилактика буллинга	68
Формирование адекватной самооценки	70
Личная безопасность	71
Нейропсихологическая подготовка	73
База успешного освоения академических навыков	73
«Батарейка», или работоспособность мозга	75
Развитие восприятия	79
Зрительное восприятие	80
Слуховое восприятие	83
Кожно-кинестетическое восприятие	86
Пространственное восприятие	90
Мозжечковая и вестибулярная стимуляция, или «мозг в мозге»	94
Моторное планирование, серийная организация движений	95
Правое полушарие. Почему его так важно развивать всем ...	97
Эмоционально-волевая сфера	100

ГЛАВА 4. ЗДРАВСТВУЙ, ШКОЛА!	102
Что важно знать о младшем школьнике	102
Какие факторы осложняют обучение в начальной школе	105
Как поддерживать высокую работоспособность мозга	115
ГЛАВА 5. МОТИВАЦИЯ	122
Основные принципы	122
Основные ошибки родителей, демотивирующие ребенка ...	125
10 советов родителям, как мотивировать детей правильно ...	130
11 основных причин нарушения мотивации у школьников ...	136
Шпаргалка для родителей: «Правильные вопросы школьнику»	140
ЧЕК-ЛИСТ В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ	142
Важные аспекты формирования полноценно-развивающей среды до школы	142
<i>Заключение</i>	150
<i>Приложение</i>	152

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйтесь, дорогие читатели.

Я очень рада, что вы держите в руках эту книгу, ведь она написана для того, чтобы помочь вашим детям стать еще более успешными, здоровыми и счастливыми. А родителям — более уверенными, эффективными и довольными результатом.

Ежедневно я и специалисты моего центра проводим по несколько нейропсихологических диагностик. Каждый месяц мы всей командой собираемся на консилиумы и личные супервизии, чтобы обсудить важные вопросы насчет каждого ребенка, с которым работаем. А это значит, что мы на регулярной основе получаем качественный срез актуальной информации. И, что особенно важно, все эти данные основаны непосредственно на практике.

Как вы думаете, в каком возрасте детей чаще всего приводят на нейропсихологическую диагностику? Помогу вам с ответом — в 5–6 и 8–9 лет. Почему именно в этот временной промежуток? Давайте разберемся.

Рассмотрим две основные группы родителей.

Первая — это те, кто знают о необходимости прохождения нейропсихологической диагностики за 1–2 года до школы, чтобы выяснить сильные и слабые стороны ребен-

ка и при необходимости успеть подтянуть дефициты. Это родители детей в возрасте 5–6 лет.

Вторая группа — это те родители, чьи дети столкнулись со множеством проблем, когда пришли в школу. Обычно ситуация выглядит следующим образом: в первом классе большинство родителей считает, что проблемы связаны с адаптацией ребенка к новой учебной деятельности. Поэтому они ждут, когда этот сложный для всех период закончится. Так проходит год. Но проблемы не исчезают, а наоборот, усиливаются и накапливаются как снежный ком. И тогда, во втором или третьем классе, родители обращаются к нам за помощью, чтобы разобраться, в чем же все-таки дело и в чем причины школьных трудностей у ребенка. Потому что ни уговоры, ни угрозы, ни репетиторы ему не помогают. Это и есть дети в возрасте 8–9 лет.

И действительно, статистика говорит о том, что львиная доля детей имеет различного рода школьные трудности и проблемы психологической адаптации. Причин, почему так происходит, множество. Но давайте рассмотрим три из них, которые, на наш взгляд, являются основными.

Стратегическая ошибка № 1

Большинство родителей, даже самых вовлеченных и образованных, ошибочно полагают, что «подготовка к школе» включает в себя главным образом овладение академическими навыками, такими как счет, письмо и чтение. Поэтому делают основной упор именно на них. Но при этом упускают самое главное — базу, без которой невозможны ни дальнейшее успешное овладение этими самыми академическими навыками, ни регуляция своего поведения.

Стратегическая ошибка № 2

Еще один важный момент — это возраст, с которого следует начинать подготовку, а также ее формат. Большинство родителей твердо уверены в том, что готовить ребенка нужно «сидя за партой» за год до поступления. И это заблуждение, из-за которого дети не успевают подготовиться ни физиологически, ни психологически.

Либо наоборот спешат учить ребенка читать, считать или отдают на ментальную арифметику с самого раннего возраста, что не только не помогает, но и вредит ребенку, так как не учитывает физиологию развития мозга.

Стратегическая ошибка № 3

Это возраст, когда ребенок идет в школу. Большой процент первоклашек — это дети, которым еще не исполнилось 7 лет. А это значит, что они еще физиологически не готовы к тому, что им предстоит.

В итоге каждый день на диагностике мы видим детей, испытывающих трудности в школе. А этого зачастую можно было бы избежать, если бы у родителей была информация и четкий алгоритм действий, как правильно готовить ребенка к школе.

Именно поэтому мы почувствовали необходимость написать эту книгу, чтобы помочь детям быть успешнее, здоровее и счастливее. Чтобы научить родителей мыслить стратегически, видеть, что является базой, а что «итоговыми надстройками» в процессе подготовки ребенка к школе. Помочь совершать меньше ошибок и лишних действий. Показать, куда действительно стоит инвестировать свои силы, деньги и время, а чего можно и даже нужно избегать.

И я очень надеюсь, что эта книга действительно принесет пользу вам и вашим детям!

Глава 1

САМЫЕ ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

Самые главные вопросы, которые задают мне родители:

«Когда нужно начинать подготовку к школе, с какого возраста?»

И «Когда отдавать в российскую школу — в шесть или в семь лет?»

КОГДА НУЖНО НАЧИНАТЬ ПОДГОТОВКУ К ШКОЛЕ, С КАКОГО ВОЗРАСТА?

Чем раньше научите ребенка писать и читать, тем лучше он будет учиться в школе.
Это миф. Невозможно обмануть физиологию развития мозга.

Мне хочется ответить на эти два вопроса с точки зрения физиологии и развития мозга. Мозг, все его структуры и отделы развиваются постепенно — не одновременно, а последовательно.

Изначально у нас формируются глубинные, подкорковые структуры, а потом уже корковые отделы, процесс идет «снизу вверх». Мозг развивается от правого полуша-

рия к левому, «справа — налево». От затылочных отделов к передним — лобным, то есть «сзади — наперед», и далее по законам онтогенеза¹. И если мы будем форсировать обучение, занимаясь с трехлеткой чтением, письмом, математикой, это будет нарушением последовательности функциогенеза. Это означает, что головной мозг еще просто не готов к решению задач, поставленных перед ребенком окружающей средой.

Мне хочется донести до вас эту информацию сейчас: мозг развивается постепенно!

Если мы рано начинаем обучать ребенка чтению, математике или письму, то задействуются те отделы головного мозга, которые еще не готовы к такой нагрузке. Они физиологически еще неполноценно сформировались.

А те отделы, которые должны формироваться в данный период, не смогут этого сделать: за счет неправильного распределения ресурсов им будет не хватать энергии.

Да, ребенок научится читать раньше, но, скорее всего, это приведет к возникновению дефицитов в других областях развития.

Такой ребенок может быть очень умным, считать до 1000, читать, но при этом быть со слабой крупной моторикой. У него не получается прыгать на одной ножке, ловить мяч, делать подскоки. Вестибулярная система развита неполноценно. Ребенок не чувствует свое тело, ходит и сшибает все углы.

Из-за несвоевременного и чрезмерного фокуса на раннем развитии ребенок может стать эмоционально нестабильным. Из-за капельки на одежде будет устраивать исте-

¹ Онтогенез — это индивидуальное развитие организма от оплодотворения до конца жизни.

рику. Появляется эмоциональная окраска тех ситуаций, где можно было бы отреагировать спокойно, но вместо этого начинаются слезы и крики. Процессы возбуждения у таких детей преобладают над процессами торможения. Нервная система не справляется, и ребенок становится гиперактивным, не может сам себя успокоить. Или, наоборот, будет очень медлительным, вялым, терять концентрацию и уставать.

Мы можем с раннего детства обучить ребенка многим академическим навыкам, но нужно понимать физиологию и последовательность развития мозга. Это поможет **развивать ребенка не в соответствии с модой, а по физиологическим законам.** Только тогда все будет проходить гармонично, без дефицитов и упущений.

Подготовить ребенка к школе — не значит научить читать и писать. Эти навыки можно полноценно осваивать после пяти лет. До этого возраста тоже важно готовиться, но совсем другим образом, — опираясь на физиологию, этапы и последовательность созревания разных структур мозга ребенка.

Отвечая на первый вопрос, подытожу, что развивать и готовить ребенка к школе надо очень рано, но в это развитие будет входить не чтение, письмо и математика, а огромное количество другой деятельности. Позже мы рассмотрим этот момент более подробно.

Для этого давайте наберемся терпения и немного углубимся в строение и этапы развития мозга.

ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ. МОЗГ РЕБЕНКА: СТРОЕНИЕ, ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ

Мозг — интересная и сложно устроенная система.

Чтобы раскрыть потенциал ребенка и получить хороший результат как с точки зрения общего развития, так и подготовки к школе, важно выбрать правильный подход. Мы должны понимать, чем, когда и крайне важно — в какой последовательности — стоит заниматься с ребенком.

На формирование каждой функции природа выделила определенное время, которое называется сензитивным периодом. Это такой период жизни ребенка, когда он физиологически готов и имеет психологическую потребность в освоении определенного навыка. Именно тогда навыку можно обучиться легче, быстрее и успешнее всего. Если начать освоение навыка раньше отведенного природой срока, то ребенок, возможно, и справится с поставленной задачей, но на нее уйдет намного больше сил и времени, чем могло бы. При этом ресурсов на развитие положенных по возрасту навыков у ребенка останется недостаточным. В результате он выучит алфавит в три года и научится складывать буквы в слоги в четыре, но так и не научится чувствовать свое тело и управлять им. Он будет сшибать углы и спотыкаться, не сможет ловить мяч. Ребенок не успеет познакомиться с реальными предметами окружающего мира, различать звуки природы и понимать смысл прочитанного родителем рассказа. А это база, без которой дальнейшее развитие будет идти неправильно, с компенсацией.

Торопясь, мы зачастую наносим большой вред нашим детям.

Важно делать то, что нужно, в отведенное природой время. А не стараться дать сразу все и как можно раньше.

Чтобы понимать правильную последовательность, полезно знать строение мозга ребенка, принципы его деления на основные функциональные блоки, что за что отвечает, а также возрастные нормы развития. А еще понимать основные векторы и поэтапность формирования различных структур головного мозга.

Именно об этом мы сейчас и поговорим.

Существует три основных вектора развития:

1. Снизу — вверх
2. Справа — налево
3. Сзади — наперед

А также несколько разных принципов структурно-функциональной организации мозга. Рассмотрим 2 основных:

1. Принцип деления мозга на передние и задние отделы.
2. Деление мозга на 3 функциональных блока.

Принцип деления мозга на передние и задние отделы.

Передние отделы, или лобная доля, — это те части, что располагаются до центральной борозды. Задние отделы (теменная, височная и затылочная доли) находятся после центральной борозды. И главное их различие — это принцип обработки информации.

Задние отделы мозга — это корковые представительства всех анализаторных систем. Это значит, что информация от всех внешних рецепторов поступает в задние отделы коры