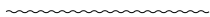



Развитие мозга ребенка по законам физиологии.
Книги нейропсихолога Елены Лаштабега



**ЕЛЕНА
ЛАШТАБЕГА**

**МОЗГ
ШКОЛЬНИКА**

Советы и упражнения
нейропсихолога для учебы
без стресса и слез

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Л32

Лаштабега, Елена.

Л32 **Мозг школьника : советы и упражнения нейропсихолога для учебы без стресса и слез / Елена Лаштабега. — Москва : Эксмо, 2025. — 336 с.**

ISBN 978-5-04-205099-2

Школа — не только источник знаний, но и ежедневные вызовы, трудности и стресс для ребенка. Но родители могут помочь детям пройти этот путь без слез, бунтов и потери интереса к учебе. Потому что у каждой проблемы есть свои причины, и они кроются в мозге.

Нейропсихолог Елена Лаштабега поможет понять, что мешает вашему ребенку хорошо, спокойно учиться и как это исправить. Она знает, как справиться с потерей концентрации, переутомлением и гиперактивностью. Специалист поделится конкретными методиками, чтобы школьники могли легко воспринимать на слух то, что говорит учитель, и быстро усваивать прочитанное на уроках. И даст упражнения для развития памяти, мышления и внимания. Внутри вы найдете чек-листы для оценки навыков школьника, советы по питанию и режиму сна, дыхательные практики для перезагрузки мозга и много упражнений от нейропсихолога.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

© Лаштабега Е., текст, 2025

© Гладких О., иллюстрации, 2025

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-205099-2

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	8
<i>Трудности в обучении, или Что мешает легко учиться?</i>	10
ГЛАВА 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ФАКТОР	17
Нейродинамика	18
Как активировать энергетический потенциал	23
Режим дня	30
Качество питания	32
Поддержание гидратации (употребление нужного количества воды)	36
Улучшение кровоснабжения головного мозга	37
Дыхательные практики	38
Работа с мышечным тонусом	42
Снижение уровня стресса	51
Массаж	55
Энергетическая гигиена	59
Активация нейролимфатических рефлексогенных точек	64
Лимфатический массаж	66
Что помогает очищению мозга	83

ГЛАВА 2. РЕГУЛЯЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	94
Что такое СДВГ?	101
Диагностика СДВГ	107
Основные направления в работе с СДВГ	113
Упражнения и игры для развития регуляции	125
ГЛАВА 3. ДВИГАТЕЛЬНАЯ СФЕРА И ОБУЧЕНИЕ	144
Вестибулярная система	151
Упражнения для развития вестибулярной системы у детей	156
Специальное балансировочное оборудование	162
Навык владения мячом	165
Билатеральная координация	168
Понимание схемы собственного тела	171
Артикуляционная моторика	180
Мелкая моторика	182
Кинетический фактор	186
Как помочь задним лобным долям головного мозга выполнять свою функцию полноценно?	193
ГЛАВА 4. ТРУДНОСТИ В ВОСПРИЯТИИ	198
Восприятие слуховой, зрительной и пространственной информации	198
Восприятие слуховой информации	199
Речевое восприятие и фонематический слух	206
Интонационная сторона речи	208
Восприятие зрительной информации	212
Глазодвигательная гимнастика	216

Поля зрения	219
Развитие глазомера и предметных образов	222
Другие зрительно-пространственные навыки	228
Развитие зрительного анализа и синтеза	231
Восприятие пространственной информации	239
В пространственном восприятии важное место уделяется восприятию временной информации	255
ГЛАВА 5. ТРУДНОСТИ В ОБРАБОТКЕ ИНФОРМАЦИИ	262
Развитие мозга	264
Латеральный профиль	268
Тренировка мозга с помощью игр и занятий на развитие межполушарного взаимодействия	280
<i>Заключение</i>	293
<i>Бонус. Интеллектуальные таблицы для школьников</i>	<i>295</i>

ВВЕДЕНИЕ

Дорогие родители!

Меня зовут Елена Лаштабега, и я — детский нейропсихолог, посвящающий свою жизнь изучению и развитию мозга ребенка. За годы работы с детьми и их семьями я вижу, что трудности в обучении — это не просто лень ребенка или педагогическая запущенность, а чаще — функциональная недостаточность деятельности мозга. И нейропсихология очень эффективна в решении данных проблем.

В этой книге я собрала свои знания и опыт, чтобы помочь вам и вашему ребенку справиться со сложностями, которые порой возникают на пути к легкому и увлекательному обучению. Мы поговорим о том, что мешает детям учиться, и я предложу вам практические советы, упражнения и чек-листы, которые помогут самостоятельно оценить уровень развития вашего ребенка.

Каждая глава этой книги посвящена важным аспектам, которые влияют на обучение: от энергетического потенциала и режима дня до регуляции и восприятия информации. Я поделюсь с вами методами, которые помогут активировать мозг ребенка, улучшить его внимание и память, а также развить необходимые навыки для успешного обучения.

Эта книга предназначена как для родителей маленьких детей, так и для тех, кто воспитывает подростков. Незави-

симо от возраста вашего ребенка, вы найдете здесь полезные инструменты и рекомендации, которые помогут предотвратить и решить проблемы с обучением.

Я верю, что каждый ребенок способен на большее, чем он сам о себе и окружающие о нем думают. Давайте откроем двери к новым возможностям и сделаем обучение увлекательным и доступным для вашего ребенка. Начнем это путешествие к успеху вместе!

ТРУДНОСТИ В ОБУЧЕНИИ, ИЛИ ЧТО МЕШАЕТ ЛЕГКО УЧИТЬСЯ?

Какой родитель не хочет, чтобы его ребенок успевал в школе, с легкостью осваивал новые для себя предметы и всесторонне развивался! Обучение — это сложный, но увлекательный процесс, в котором дети открывают для себя новый мир знаний и навыков. Однако порой возникают препятствия, которые мешают усвоению материала и минимизируют чувство удовлетворения от получения новых знаний. И это вовсе не значит, что ребенок — лентяй или потенциальный двоечник.

Понимание источников трудностей, с которыми сталкиваются ученики, не только помогает родителям и педагогам более эффективно поддерживать детей в их обучении, но и формирует основу для разработки индивидуализированных подходов и методов работы с каждым ребенком. Отсутствие концентрации, страх перед ошибками, недостаток мотивации или, наоборот, чрезмерное давление со стороны взрослых — это всего лишь некоторые из возможных причин, стоящих на пути успешного получения знаний. Более глубоко разобраться в этом поможет нейропсихология.

Что же стоит за понятием «нейропсихология»? Эта отрасль клинической психологии фокусируется на том, как мозг организует психические процессы. Все наши менталь-

ные активности контролируются головным мозгом, и нейропсихология исследует взаимосвязь между высшими психическими функциями и его структурой. Она отвечает на вопросы, касающиеся того, как мы говорим, пишем, читаем, решаем задачи, а значит, разъясняет и то, почему у ребенка возникают трудности с письмом, чтением или математикой.

Нейропсихология помогает выявить не столько саму проблему (которую родители и учителя, скорее всего, в состоянии заметить и сами), сколько причины, лежащие в ее основе.

Я постаралась сделать все, чтобы данная книга помогла вам понять возможные источники проблем и предложила способы их устранения.

Поскольку нейропсихология помогает избежать множества сложностей в процессе воспитания и развития малыша, ее значение особенно велико в период раннего детства. Эти знания позволяют компенсировать недостатки в развитии на начальных этапах, не дожидаясь появления стойких нарушений.

Основателем науки считается Александр Романович Лурия, который еще во время Великой Отечественной войны проводил исследования среди солдат с черепно-мозговыми травмами. Он анализировал, как такие увечья влияют на речь, координацию движений и различные виды восприятия — тактильное, визуальное, слуховое, пространственное. Работы ученого значительно расширили понимание о функционировании структур головного мозга и их связи с высшими психическими функциями (давайте дальше на-

зывать их ВПФ): памятью, речью, произвольным движением, вниманием и мышлением.

Если у ребенка возникают трудности с математикой (скажем, со счетом или пониманием задачи) — это может указывать на неполноценное функционирование определенных областей мозга. Что, в свою очередь, свидетельствует о недостаточности или несформированности ВПФ. Нейропсихологу важно выяснить, какие именно дефициты приводят к проблемам с математикой, так как причины у разных детей варьируются даже при одинаковых симптомах: у одного ребенка может быть затруднение в регуляции вычислительной деятельности, в то время как у другого — проблемы с пространственным восприятием и пониманием состава числа. А значит, для их устранения необходимы различные подходы.

Важно понять корень трудностей, а не просто нанять репетитора для того, чтобы «подтянуть предмет».

Благодаря постоянному влиянию социума на человека, ВПФ формируются прижизненно и развиваются гетерохронно (то есть поэтапно).

Возьмем, к примеру, речь: она начинается с гуления, потом превращается во фразовую речь, и лишь после этого ребенок учится переносить разговорную речь в письменную.

Рассмотрим основные этапы развития речи у детей подробнее:

- **Крик и плач (0–2 месяца)**

В первые месяцы жизни крик и плач — это основные способы общения ребенка с окружающим миром, выражения его потребностей и эмоций.

- **Гуление (2–4 месяца)**

Ребенок начинает издавать первые звуки, похожие на гласные («а», «у», «и»). Это закладывает основу для дальнейшего развития речи.

- **Лепет (4–8 месяцев)**

Появляются слоги, состоящие из согласного и гласного звуков («ба-ба», «ма-ма»). Лепет становится более разнообразным и сложным.

- **Первые слова (8–18 месяцев)**

Появляются осмысленные слова, чаще из одного-двух слогов («мама», «папа», «дай»). Словарный запас активно расширяется.

- **Двухсловные фразы (18–24 месяца)**

Ребенок начинает составлять простые фразы из двух, трех слов («мама, дай», «папа, нет»). Это первые шаги к формированию грамматической структуры речи.

- **Фразовая речь (2–3 года)**

Формируются фразы из 3–4 слов с использованием существительных, глаголов и прилагательных. Речь становится связной и понятной окружающим.

- **Развитие грамматики (3–4 года)**

Ребенок осваивает основные грамматические категории (род, число, падеж) и учится правильно согласовывать слова в предложениях.

- **Монологическая речь (4–5 лет)**

Развивается умение говорить связно, рассказывать о событиях, пересказывать сказки и истории. Речь становится более развернутой и логичной.

- **Овладение звуко-буквенным анализом (5–6 лет)**

Ребенок начинает осознавать звуковую структуру слов, учится выделять звуки и буквы — это важный этап подготовки к обучению чтению и письму.

- **Овладение чтением и письмом (6–7 лет)**

Происходит соотнесение звуков с буквами, развивается навык чтения и письма. Письменная речь основана на устной.

- **Совершенствование речи (7 лет и старше)**

Продолжается расширение словарного запаса, усложнение грамматических конструкций, развитие связной монологической и письменной речи.

Опережение данных этапов столь же вредно, как и незадействование их в определенные периоды времени.

Какое еще наследие оставил нам Александр Романович Лурия? Он очень часто использовал такие термины, как «симптом», «синдром» и «фактор». Лурия говорил: *«Обобщая в целом взаимосвязь понятий “симптом”, “синдром” и “фактор”, можно определить, что нейропсихологический синдром представляет собой закономерное типичное сочетание симптомов, в основе которых лежит нарушение фактора, обусловленное дефицитом в работе определенных мозговых зон в случае локальных поражений мозга или мозговой дисфункцией, вызванной другими причинами».*

Синдром представляет собой совокупность симптомов. Что это означает? То, что синдром всегда включает в себя определенное количество проявлений.

Например, «популярный» сегодня синдром дефицита внимания и гиперактивности не обходится без наличия таких признаков, как импульсивность, игнорирование правил, трудности в восприятии и выполнении указаний. Эти симптомы появляются из-за нарушения способности организма контролировать свои действия.

Осознавая наличие дефицита или недоразвития высших психических функций, мы можем обратиться к симптомам и, следовательно, к нарушенному элементу. Это помогает выявить истинные причины трудностей у ребенка и понять, над чем именно нужно работать. Вот почему занятия с нейропсихологом крайне важны.

К примеру, если у ребенка наблюдаются проблемы с письменной речью и мы замечаем такие симптомы, как трудности воспроизведения артикуляционных поз, неточности ощущения языка и сложности с его локализацией для произношения звуков, в этом случае ошибки в письме будут происходить по принципу «пишу так, как чувствую», что может привести к афферентно-моторной дисграфии (нарушению способности писать, связанному с проблемами в восприятии и контроле движений языка).

Если же ребенок пропускает буквы и слоги, не завершает окончания или добавляет лишние элементы — это может указывать на нарушения в последовательности движений, где страдает кинетический компонент. Ребенку может быть сложно переключаться с одного действия на другое, а это признак эфферентно-моторной дисграфии (нарушения письма, связанного с проблемами в планировании и выполнении движений руки). Решение упомянутых выше проблем требует совершенно иного подхода. Поэтому сначала необходимо выявить причины трудностей, для чего важно собрать симптомокомплекс (синдром), который поможет понять, с каким нарушением или недоразвитием мы имеем дело.