



Елена Созончук
Александр Созончук

**Нейропсихолог
родителям:
как лучше для
ребёнка?**

Елена Созончук
Александр Созончук
Нейропсихолог родителям:
как лучше для ребёнка?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28745205

ISBN 9785449022578

Аннотация

В последнее время стало больше детей, у которых есть те или иные проблемы в развитии, поведении, обучении и которым нужен особый подход в воспитании. В данной книге мы говорим с родителями о том, как им справляться с воспитанием своих детей, как улучшить их взаимоотношения с ребёнком, как вырастить ребёнка здоровым и успешным.

Содержание

Основные режимные моменты в воспитании детей	6
Агрессивный ребёнок	11
Адаптация детей	15
Аттракционы для детей	21
Ваш ребёнок любит рыбу?	22
Вода – мощный природный релаксant	24
Готовность к школе	26
Держать карандаш нужно правильно	32
Дети-малоежки	34
Детские капризы	36
Детский психолог	39
Дислексия	42
Драмкружок, кружок по фото...	45
Единый подход к воспитанию детей в семье	48
Животные и дети	50
Заикание	52
Закаливание	55
Здоровое питание ребёнка	57
Конец ознакомительного фрагмента.	58

Нейропсихолог родителям: как лучше для ребёнка?

Елена Созончук
Александр Созончук

© Елена Созончук, 2020

© Александр Созончук, 2020

ISBN 978-5-4490-2257-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В последнее время стало больше детей, у которых есть те или иные проблемы в развитии, поведении, обучении, и которым нужен особый подход в воспитании. В данной книге мы говорим с родителями о том, как им справляться с воспитанием своих детей, как улучшить их взаимоотношения с ребёнком, как вырастить ребёнка здоровым и успешным.

Авторы книги – Елена и Александр Созончук, психологи-психотерапевты, нейропсихологи Психологической студии «РОСТ» г. Санкт-Петербург, имеющие большой опыт оказания психологической помощи взрослым и детям в решении семейных и личных проблем.

Отдельные фрагменты книги опубликованы в Блоге на сайте Психологической студии «РОСТ» г. Санкт-Петербург: <https://www.psyrost.spb.ru>.

Рекомендуем родителям сделать эту книгу настольной, рабочей, делать пометки на полях и местах страниц для заметок. Это поможет лучше систематизировать знания по воспитанию ребёнка, отмечать свои успехи и успехи ребёнка.

Основные режимные моменты в воспитании детей

Дорогие родители! Обращаем ваше внимание на важность основных режимных моментов в воспитании ребёнка.

1. Режим дня. Необходимо составить и соблюдать определённый режим дня, которого следует придерживаться. Дело в том, что организм ребёнка привыкает к цикличности, и функционирует в нормальном спокойном режиме, без лишних энергетических и эмоциональных затрат, если еда, сон, учебные нагрузки и другие дела будут совершаться в определённое время. Например, если домашние уроки учить в одно и то же время, мозговая активность улучшается именно к этому времени, и мозгу требуется гораздо меньше усилий для усвоения знаний.

2. Еда. Для нормального функционирования нервной системы ребёнка его организм должен получать все необходимые витамины, аминокислоты, и другие микроэлементы из пищи. Следовательно, необходимо организовать сбалансированное питание, включающее мясо (любые виды), куриные или перепелиные яйца, морскую рыбу, молочные продукты, свежие и варёные овощи, фрукты. Они должны со-

ставлять основу недельного рациона. Очень полезны для мозга орехи (особенно грецкие), мёд. Выпечка и сладости в ограниченном количестве.

3. Сон. Сон является необходимым состоянием любого живого организма, во время которого он восстанавливает жизненную энергию. Во время сна не только замедляются все функции организма, за счёт чего он отдыхает, но и происходит его оздоровление. Недостаточный сон может быть причиной возникновения ряда неврологических, эндокринных, психических и других заболеваний. Потребность в продолжительности ночного сна у взрослых людей индивидуальна, но в среднем это 8—9 часов. У детей потребность во сне зависит от возраста.

Приведём средние данные относительно суточной потребности человека во сне, полученные в результате исследования под руководством профессора Ричарда Р. Будзин в Лаборатории исследований сна при Университете в Аризоне:

* 0 – 12 месяцев – 14—17 часов;

* 1 – 3 года – 13 часов;

* 4 до 5 лет – 12 часов;

* с 5 до 8 лет – 11 часов;

* с 8 до 13 лет – 10 часов;

* с 13 до 18 лет – 9 часов;

* старше 18 лет нормы взрослого человека – 8 часов.

4. Физическая активность. Для нормального функционирования нервной системы мозг должен получать достаточно питания и кислорода. Это обеспечивается усиленным кровообращением во время физической активности (занятия спортом, танцами, подвижные игры...)

5. Свежий воздух. Воздух наших квартир содержит недостаточное количество кислорода, столь необходимого для нормальной работы мозга, поэтому ребёнку необходимо пребывать на свежем воздухе не менее 30 минут в день. Если погода не благоприятствует прогулкам, чаще проветривайте квартиру. Если есть возможность, спать лучше с открытым окном.

6. Компьютерные игры и телевизор. Современные дети «рождаются с планшетом в руках», поэтому трудно представить их без него. И, тем не менее, родителям необходимо ограничивать пребывание ребёнка за монитором до

* 1 часа в день (2 подхода по 30 минут) в возрасте 4—7 лет;

* 1,5 часа в день (2 подхода по 40—45 минут) в возрасте 8—11 лет;

* 2 часа в день (2 подхода по 60 минут) в возрасте 12—15 лет.

Лучше, если это время разбито на несколько подходов. Необходимо также тщательно фильтровать просматриваемый контент: компьютерные, мультфильмы и кинофильмы не должны содержать сцен ужасов, насилия, убийств, героев-монстров, порнографии (это касается и посещаемых сайтов в интернете).

7. Единство требований в семье. Очень важно, чтобы родители предъявляли ребёнку единые требования относительно его поведения, выполнения режима дня и других вопросов воспитательного характера. Не должно быть такого, чтобы, например, папа разрешил то, что мама запретила. Это вносит хаос в картину мира ребёнка, заставляет его лавировать между родителями и их требованиями, подстраиваться под каждого из них, что вызывает перенапряжение его нервной системы. Если в семье несколько детей, старайтесь не допускать конкуренции между детьми, предъявляя к ним одинаковые требования.

8. Последовательность и целесообразность требований. Прежде, чем отказать ребёнку в его просьбе, подумайте, насколько оправдано ваше «нет». Если сегодня нельзя то, что вчера было можно, это является причиной капризов,

слёз, с помощью которых ребёнок пытается манипулировать родителями, выпрашивая то, что хочет получить. Предъявляя ребёнку определённые требования, или отказывая ему в просьбе, старайтесь объяснить ему на доступном для него языке – почему и зачем вы это делаете.

9. Помощь и поддержка. Помните о том, что вашему ребёнку, как и любому человеку, приятно быть успешным. Если у него это не получается, значит, что-то мешает ему на пути к успеху. Помогайте ему и поддерживайте, повышая его самооценку и уверенность в себе, не сравнивая его ни с кем другим.

Агрессивный ребёнок

Часто можно услышать от родителей на консультации: «Почему ребёнок ведет себя **агрессивно** со сверстниками: кусается, дерётся, отбирает игрушки? Как его от этого отучить?»

Начнём с того, что понимается под словом **агрессия** (от лат. *aggressio* – нападение). В народе говорят: «Лучшая защита – это нападение». Стоит прислушаться к народной мудрости, чтобы разобраться в причинах подобного поведения своего ребёнка. Чаще всего **агрессивная энергия** накапливается у людей по двум причинам: либо в ответ на **агрессию** более сильного в его адрес, либо из-за фрустрированной (неудовлетворенной) потребности в чем-то.

Какие дети чаще всего становятся **агрессивными**? Это дети, пережившие глубокую обиду, душевную травму или нападение в прошлом (насилие со стороны сердитых, разгневанных взрослых), которые чаще от родителей слышат «нет», чем «можно» в ответ на свою просьбу. Хотя не всё так однозначно. Разобраться с причинами такого поведения каждого конкретного ребёнка можно лишь во время индивидуальной работы с семьёй. Здесь мы назовём лишь некоторые из них:

– **Перевозбуждение.** У детей часто бывают разбалансированы нервные процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга: когда такие дети устают, они не успокаиваются, а наоборот, их возбуждение начинает нарастать. От этого они устают еще больше, и дело кончается срывом: истерикой, капризами, дракой, **аутоагрессией** (бьётся головой о пол или стену, кусает себя и т.д.) Если ребёнок склонен к перевозбуждению, все подвижные игры прекращайте не менее, чем за 1 час до сна. Ему не нужно также смотреть возбуждающие мультики, и играть в возбуждающие компьютерные игры. Такому ребёнку необходим достаточный (10—12 часов) ночной сон, обязателен дневной отдых и очень полезен перед сном тёплый душ или ванна с ароматными успокаивающими травами.

– **Сниженная самооценка:** раз я плохой, то я и веду себя как плохой. Такие дети крайне болезненно реагируют даже на мягкую критику. Она звучит для них как «ты плохой». Взрослым в таком случае нужно следить за своими словами. Нужно говорить не «Я тебя не люблю (терпеть не могу), когда так делаешь!», а «Мне очень плохо (я расстраиваюсь), когда ты так делаешь»; не «Ты всем мешаешь!», а «Знаешь, другим людям плохо от такого шума!». Т.е. реагировать не на личность, а на конкретный поступок и помочь ребёнку это понять, что он не плохой, а хороший, только иногда

совершает такие поступки, от которых страдает сам и окружающие его люди.

– **Реакция на запрет взрослых**, на ограничение личной свободы, на ситуацию, когда ребёнок не получает то, что ему нужно. Ребёнку нужно запрещать только то, что действительно нельзя, или опасно для жизни или здоровья. В других случаях нужно много раз подумать, прежде чем сказать ребёнку очередное «нет» и «нельзя». Ему нужно объяснять причину запрета, обосновывая её. Если желание ребёнка просто несвоевременно, можно предложить ему какой-нибудь компромисс («мы сделаем это, но позже»).

– **Недостаток внимания.** Дети, на которых не обращают внимания, которые испытывают недостаток любви родителей, или уважения со стороны других взрослых, своим поведением как бы говорят: «Ах, так? Вы меня не замечаете? Ну, я вам не дам о себе забыть!» Для них важен любой знак внимания, даже негативный. Поэтому, если Ваш ребёнок изо дня в день совершает такие поступки, за которые Вам приходится его наказывать, подумайте, а может быть, он таким образом привлекает Ваше внимание, сигнализирует Вам о том, что он есть и ему плохо?

Уважаемые родители! Если Вас беспокоит проблема **агрессивности** Вашего ребёнка или другие проблемы в его

поведении или развитии, не затягивайте с их решением! Сама проблема не «рассосётся», обращайтесь за помощью к специалисту: детскому психологу или нейропсихологу.

Опыт работы показывает, что сама по себе ситуация не разрешается, а еще более усугубляется по мере взросления ребёнка, трансформируясь в другие виды девиации и тогда уже справиться с ней будет гораздо сложнее.

Адаптация детей

Начнём с того, что такое **адаптация**. Это (лат. *adapto* – приспособляю) – процесс приспособления к изменяющимся условиям внешней среды.

Следовательно, об **адаптации** говорят, когда у человека меняется среда обитания, происходят перемены в жизни. Такие перемены бывают в жизни любого человека – поступление в детский сад, школу, университет, на работу, поездки в отпуск, создание семьи, рождение детей... В любом случае происходит этот процесс **адаптации**, который происходит и на психологическом, и на физиологическом уровне. Сегодня мы поговорим об особенностях **детской адаптации**, а также о том, что такое **дезадаптация**.

Обычно родителей волнует **адаптация ребёнка** к детскому саду и школе. И это понятно. Ведь это новая веха в жизни всей семьи. Если ребёнок идёт в детский сад, родителей волнует, как он там будет без них, как к нему отнесутся воспитатели и другие дети, насколько комфортно будет ребёнку в новой среде без них. Если ребёнок поступает в школу, то к этим переживаниям добавляется то, как он справится с учёбой, как ему будет даваться школьная нагрузка, насколько он будет успешен и т. д.

К нам часто обращаются родители с подобными вопросами и переживаниями. Поэтому мы написали нашу статью для них. Давайте поговорим о том, как протекает **адаптация**? Любая адаптация, в том числе и детская, имеет четыре стадии:

– Деадаптация.

– Приспособление.

– Привыкание.

– Компенсация.

Как эти фазы протекают у ребёнка при адаптации к детскому саду или школе?

В первой стадии **деадаптации** ребёнок растерян, не знает, куда идти, что делать, кого спросить и т. д. В этой фазе у ребёнка могут наблюдаться снижение активности, аппетита, нарушение сна, обострение заболеваний, повышенная капризность, плач, нежелание идти в садик или школу. Обычно эта фаза наступает после некоторой 1—2 дневной эйфории, которая бывает у многих детей в связи с удовлетворением их природной любознательности и изучением новой среды

обитания.

Во второй стадии идёт активное приспособление ребёнка к новому месту, он узнаёт новых людей, где находится туалет, игровая, класс, столовая, каков режим дня и т. д.

Третья стадия характеризуется привыканием к новому месту, т.е. ребёнок уже знает, что где находится, что и когда надо делать, но ещё может путаться, среда обитания ещё не стала привычной и естественной.

А вот при наступлении четвёртой стадии компенсации ребёнок уже воспринимает новую среду обитания как естественную для него, нормально себя чувствует, ведёт себя почти также, как и дома.

В норме процесс **адаптации** организма (и взрослого, и детского) к новой среде занимает около двух недель. За этот период происходят необходимые изменения не только на психическом, но и на физиологическом уровне. Так бывает тогда, когда процесс **адаптации** ничем не осложняется, например, множественной адаптацией (когда родители первоклассника, стремясь всесторонне развивать ребёнка, записывают его ещё и в какую-то секцию или кружок), внезапным заболеванием или наличием неврологического заболевания у ребёнка. В таком случае процесс адаптации может

затянуться до 3—4 месяцев, и даже больше.

Что могут сделать родители, чтобы процесс адаптации к детскому саду или школе прошёл быстрее и безболезненнее:

1. Создавать позитивный образ детского сада или школы, формируя положительную мотивацию ребёнка к походу в детское учреждение, объяснять необходимость его посещения.

2. Соблюдение режима дня, который совпадает с режимом детского учреждения.

3. Формирование у ребёнка необходимых культурных и гигиенических навыков.

4. Возраст ребёнка должен быть достаточным для того, чтобы он смог нормально перенести трудности **адаптации**.

5. Достичь хорошего состояния здоровья при поступлении в детское учреждение.

6. Приучать к детскому саду ребёнка необходимо постепенно: пребывание в детском саду от нескольких часов постепенно увеличивать до целого дня. Не случайно в первом

классе в первой четверти три урока в день по 30 минут.

7.Разрешать ребёнку взять с собой в детский сад или в школу любимую игрушку (или другой предмет), который будет напоминать ребёнку о доме, согревать его.

8.Говорить ребёнку о любви, обнимать, целовать, поддерживать, интересоваться его делами, событиями, которые с ним произошли за день.

Часто родителей волнует вопрос – в каком возрасте ребёнка лучше отдавать в детский сад и поступать в школу?

Детский сад – это не просто камера хранения для детей, пока родители на работе. Это дошкольное образовательное учреждение, в котором реализуется образовательная программа подготовки ребёнка к обучению в школе. Она разбита на разные этапы в соответствии с возрастом ребёнка. Поэтому лучшим возрастом для поступления в детский сад считается возраст около 3 лет, а в школу – около 7 лет. Это связано также с особенностями возрастного развития детей и готовности воспринимать предлагаемую образовательную программу.

Что делать, если ребёнок, несмотря на соблюдение всех условий, никак не адаптируется к детскому саду

или школе, отказывается туда идти?

Прежде всего, внимательно разобраться с причинами такого явления. Их может быть очень много. Перечислять их в рамках этой статьи считаем нецелесообразным, потому что всё очень индивидуально. Если Вас тревожит процесс **адаптации** Вашего ребёнка к детскому учреждению, и Вы не знаете, как ему помочь, обращайтесь на консультацию к детскому психологу.

Аттракционы для детей

Все дети любят **аттракционы**, и посещение парка для них – большой праздник. Но многие родители говорят о том, что такие походы в парк часто перевозбуждают ребёнка настолько, что он потом долго не может успокоиться и плохо спит ночью. У некоторых из них обостряется энурез, логоневроз и другие неврологические проблемы, если ребёнок к ним склонен.

Один наш маленький клиент, рассказывая о катании на **аттракционе**, говорил: «Там так страшно, что меня всего трясло! И ещё потом долго губы тряслись и голова кружилась».

Так что же делать? Не водить детей на аттракционы, чтобы не перевозбуждать? Но ведь они очень любят их! Здесь, как и везде, лучше стремиться к золотой середине. Водить детей в парки нужно, но **аттракционы** выбирать по возрасту и особенностям ребёнка, такие, которые приносят радость и удовольствие, а не вызывают страх.

Ваш ребёнок любит рыбу?

Знаем, что многие родители ответят «нет». А ведь рыба – важный источник полезных веществ, необходимых растущему организму. Их так много, что перечислять все мы не будем. Остановимся лишь на тех, которые существенно влияют на работу мозга ребёнка.

Пожалуй, самым важным из них является жирная кислота Омега-3, которая может существенно влиять на активность нейротрансмиттеров в мозге. Морская рыба содержит йод, который тоже необходим для нормального развития мозга ребёнка.

Конечно, можно давать ребёнку БАДы, содержащие эти вещества, но ведь мы все знаем, что нет ничего полезнее натуральных продуктов, которые, к тому же, ещё содержат много других полезных веществ.

Во время курса нейропсихологической коррекции детских проблем мы даём родителям брошюру, в которой говорится о их роли в этом процессе. Один из обязательных пунктов – правильное питание ребёнка, обеспечивающее мозг всеми необходимыми питательными веществами для нормального развития, без чего нейропсихологическая

коррекция не будет эффективной.

Вода – мощный природный релаксант

Наверняка, не найдется такого человека, кто бы не знал о **пользе воды** для всего живого. **Вода** – это одна из стихий, без которой невозможна жизнь на Земле.

Говоря о **пользе воды** для здоровья человека, многие учёные имеют в виду потребление её внутрь. Мы же сегодня хотим остановиться на волшебном действии **воды** при употреблении её снаружи: о пользе водных процедур для здоровья человека. И речь пойдёт не о гигиене, а о воздействии **воды** на нервную систему человека.

Многие из нас могут рассказать, как они «как будто помолодели на 20 лет», «как будто заново родились», наполнились энергией, после бани, бассейна, моря или реки, или даже, приняв душ или ванну.

Что происходит при взаимодействии нашего тела с водой? И почему она так волшебным образом действует на душу?

Тёплая **вода**, мягко обволакивая тело, снимает мышеч-

ные зажимы, которые появляются в результате стресса или физической усталости, релаксирует его. Тело и психика у человека взаимосвязаны, поэтому человек после такой **водной процедуры** чувствует себя отдохнувшим и расслабленным...

Холодная вода или контраст холодной и горячей воды (в бане) вызывает «игру сосудов», которые то сужаются, то расширяются, ускоряя кровообращение в теле. Это тонизирует человека, даёт ему прилив энергии и хорошего настроения.

Родителям гиперактивных детей, как и детей с другими неврологическими нарушениями, полезно знать о том, как можно успокоить своего «разбушевавшегося» ребёнка, – просто устроить ему внеочередное купание с игрушками, мыльными пузырями, а можно и с успокаивающими травами.

Такая природная **акватерапия** доступна всем. Поблагодарим за неё нашу Матушку-Природу!

Готовность к школе

В последнее время стало «модным» готовить ребенка к **обучению в школе**, водить его в разные **школы развития**, которые в большинстве случаев просто дублируют программу подготовительной группы детского сада. На наш взгляд, это нужно только тем детям, которые по разным причинам не посещают детские дошкольные учреждения. Что же побуждает родителей водить своих детей в эти школы?

Это, как правило, желание, чтобы их ребёнок хорошо **«подготовили» к школе**: научили читать, писать, считать. И когда этот «минимум» выполнен, родители с гордостью заявляют, что их ребёнок **готов к школе**. Но что же бывает на практике? Такая «подготовка» вовсе не гарантирует, что ребёнок будет успешно осваивать школьную программу. И иногда получается как раз наоборот: те дети, которые не получили такую подготовку, учатся успешнее. Чтобы разобраться в том, почему так происходит, необходимо остановиться на основных составляющих **готовности к школе** или **школьной зрелости**: интеллектуальной, эмоциональной, социальной, личностной.

Интеллектуальная готовность:

- Дифференцированное восприятие, включающее выделение фигуры из фона;
- Концентрация внимания;
- Аналитическое мышление, выражающееся в способности постижения основных связей между явлениями;
- Логическое запоминание;
- Сенсомоторная координация;
- Умение воспроизводить образец;
- Развитие тонких движений руки;
- Умение обобщать и дифференцировать предметы и явления окружающего мира.

Эмоциональная зрелость:

- Уменьшение импульсивных реакций по сравнению с прошлыми годами;
- Возможность длительное время выполнять не очень

привлекательное задание.

Социальная зрелость:

- Потребность ребёнка в общении со сверстниками и умение подчинять своё поведение законам детских групп;
- Способность исполнять роль ученика в ситуации школьного обучения.

Личностная готовность:

Развитие мотивационной сферы:

- Познавательные мотивы или потребность в интеллектуальной активности и овладении новыми умениями, навыками и знаниями;
- Социальные мотивы учения, связанные с потребностями ребёнка в общении с другими людьми, в их оценке и одобрении, с желанием ученика занять определенное место в системе доступных ему общественных отношений.

Развитие произвольной сферы:

- Умение ребёнка сознательно подчинять свои действия

правилам поведения;

– Умение ориентироваться на заданную систему требований;

– Умение внимательно слушать учителя и точно выполнять задания, предлагаемые в устной форме;

– Умение самостоятельно выполнять требуемое задание по зрительно воспринимаемому образцу.

Опираясь на данные исследований, можно сделать вывод о том, что

Ребёнок к школе готов, если:

Умеет планировать и контролировать свои действия (или стремится к этому), ориентируется на скрытые свойства предметов, на закономерности окружающего мира, стремится использовать их в своих действиях, умеет слушать другого человека и умеет (или стремится) выполнять логические операции в форме словесных понятий.

Ребёнок к школе не готов, если:

Не умеет планировать и контролировать свои действия,

мотивация учения низкая (ориентируется только на данные органов чувств), не умеет слушать другого человека и выполнять логические операции в форме понятий.

Памятка родителям первоклассников:

– Поддержите в ребёнке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьёзное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

– Обсудите с ребёнком те правила и нормы, с которыми он встретится в школе. Объясните их необходимость.

– Ваш ребёнок пришёл в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребёнок имеет право на ошибку.

– Составьте вместе с первоклассником режим дня, следите за его соблюдением.

– Не пропускайте трудности, возможные у ребёнка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника есть логопедические проблемы, постарайтесь

справиться с ними на первом году обучения.

– Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

– Если вас что-то беспокоит в поведении ребёнка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

– С поступлением в школу в жизни вашего ребёнка появится человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своём педагоге.

Учение – это нелегкий и ответственный труд. **Поступление в школу** существенно меняет жизнь ребёнка, но не должно лишать её многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

Держать карандаш нужно правильно

В последнее время во время нейропсихологического обследования мы часто замечаем, что ребёнок неправильно держит ручку или карандаш. И родители не всегда на этом акцентируют внимание, позволяя ребёнку держать карандаш так, «как ему удобно». Но на самом деле это серьёзная проблема, которая может стать причиной слабой успеваемости в школе несмотря на то, что основные познавательные процессы у ребёнка в норме.

Дело в том, что трёхпальцевый правильный захват ручки позволяет равномерно распределять нагрузку на разные мышцы руки при письме. И ребёнок может писать на уроке, не уставая. Если какой-то из пальцев находится не на «своём» месте при письме, или вовсе исключён из этого процесса, то нагрузка распределяется на сопряжённые мышцы, вызывая их переутомление. В результате перенапряжённые мышцы снижают нейродинамику ребёнка на уроке, а также могут впоследствии привести к артриту.

Кстати, часто ребёнок неправильно держит ручку не потому, что ему так удобно, а потому, что у него не интегрирова-

ны хватательный рефлекс, симметричный или асимметричный шейно-тонические рефлексy. Такие дети с трудом сидят при письме, обхватывая ногами ножки стула или подгибая ноги, или пытаются встать. Эти компенсаторные механизмы не только энергозатратны, но и препятствуют нормальному двигательному развитию ребёнка.

Если в основе неправильного захвата ручки/карандаша лежат неинтегрированные рефлексy, ребёнку может помочь нейропсихологическая коррекция методом замещающего онтогенеза с преобладанием сенсо-моторных упражнений. Если с интеграцией рефлексов всё в порядке, то научить ребёнка правильно держать ручку можно самостоятельно с помощью упражнения, при котором ребёнок зажимает мизинцем и безымянным пальцем какой-нибудь предмет (маленький мячик, ластик, салфетку и т.д.). В таком случае рука будет вынуждена захватить ручку/карандаш правильно. Постепенно пальцы привыкнут занимать правильную позицию при письме.

Дети-малоежки

Многие родители наших маленьких клиентов жалуются на то, что у **ребёнка плохой аппетит**. Обычно это или избирательная еда, отказ от многих полезных продуктов, или очень маленькая порция, не соответствующая возрастным потребностям в еде. Волнение родителей можно понять, ведь ребёнок в таком случае питается не полноценно, не получает всех необходимых для нормального роста и развития питательных веществ.

Может быть много причин того, почему **ребёнок – малоежка**. Но наиболее распространены две – нарушение родителями режима питания ребёнка и несбалансированная работа нервной системы ребёнка, когда из-за её перенапряжения страдают центры мозга, ответственные за **аппетит**.

В первом случае родителям необходимо убрать из дома все сладости и выпечку, которые не дают ребёнку как следует проголодаться, исключить перекусы между основными приёмами пищи, и разнообразить блюда, интересно украшая их и т. д.

Во втором случае стоит проконсультироваться у детского невролога, проверить состояние здоровья ребёнка, найти

и исключить то, что может перегружать его **нервную систему**.

Очень хорошо влияют на аппетит пикники, которые можно устраивать в выходные в хорошую погоду. Это полезно для здоровья ребёнка во всех смыслах – воздух, природа, физическая подвижность = хорошее настроение и **отличный аппетит!**

Детские капризы

Как часто родители, которые пришли к нам на консультацию с проблемой **детских капризов**, жалуются на то, что ребёнок не слушается, хнычет, психует, плохо спит или ест, грызёт ногти, разбрасывает игрушки и не хочет собирать...

При этом запрос родителей часто звучит так, чтобы психолог «что-нибудь сделал с ребёнком», не подозревая даже, что от их взаимоотношений с ребёнком часто и возникают подобные проблемы...

Поэтому мы, исходя из многолетнего опыта работы с **детскими проблемами**, выработали правило – первую консультацию проводить с родителями без ребёнка. Многие родители с ним не согласны и ещё на этапе записи недоумевают: «Вы что, даже не посмотрите на ребёнка?» Мы им отвечаем: «Посмотрим, если будет такая необходимость... Но то, о чём мы будем говорить с Вами на первой встрече, ребёнку слушать совсем не обязательно...»

И никто из них не сомневается в необходимости этого правила, уходя после консультации...

Тем временем, у **капризов ребёнка** всегда есть причи-

ны. Это или ошибки семейного воспитания или нестабильно работающая нервная система. В первом случае достаточно одной консультации для родителей по оптимизации родительско-детских отношений. Во втором случае необходима **нейропсихологическая коррекция** – комплекс эффективных техник и приёмов, направленных на стабилизацию нервной системы ребёнка.

Что могут сделать родители до обращения к психологу?

Конечно, нет универсальных рекомендаций, и в каждой избушке свои погремушки, но остановимся на некоторых общих вопросах, которые, возможно, помогут читателям этой статьи.

* Не надо уподобляться маленькому ребёнку, вставая на его ступеньку и спорить с ним по принципу «кто кого?»

* Вместо того, чтобы заставлять сделать что-то (или не делать), можно сказать: «Хорошо, не делай, я соберу игрушки сама, а заодно и поиграю...» Такой приём обезоружит ребёнка, ведь некому будет говорить «Нет», которое часто говорится для того, чтобы отстоять свою точку зрения (особенно это характерно для кризиса 3-х лет).

* Очень помогает включить фантазию и добавить немного волшебства в привычные предметы: «А на завтрак у нас сегодня яичко не простое, а золотое!» (золотом может выступать желток). «Мы сегодня с тобой будем делать заплыв в ванне, как дельфины!»...

* Важно не забывать похвалить ребёнка за любые проявления послушания и выполнение посильных дел. Ребёнку очень важно ощущать свою значимость, понимать, что родители могут радоваться за него, а не только ругать.

* Слова «Нет и нельзя» в ответ на просьбу или действие ребёнка нужно говорить не часто, а только тогда, когда эти действия могут быть угрозой жизни и здоровью ребёнка, противоречат режиму дня... Иначе ребёнок настолько привыкает слышать эти слова, что перестаёт на них реагировать. И все **капризы** и ссоры по кругу!

Детский психолог

Очень часто в разговоре с людьми о профессии **психолога** можно услышать недоумённый вопрос: «И с детьми вы тоже работаете? А у них-то какие проблемы?»

Тем не менее, проблем у наших маленьких клиентов очень много. Конечно, они отличаются от проблем взрослых людей и подростков, но они нуждаются в **помощи психолога** ничуть не меньше, а, может быть, и больше...

В нашей студии мы работаем с детьми, начиная с 4-х лет (при отставании в развитии – с 6 лет), в основном, используя **нейропсихологическую коррекцию**.

С какими проблемами работает детский психолог?

Мы расскажем о своём опыте решения детских проблем, с которыми нам приходилось успешно работать в течение нашей многолетней практики психологической помощи детям. Это:

СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью и импульсивностью или без них);

неврозы различного характера: логоневроз (заикание),

энурез, тики, снохождение, выдергивание волос, грызение ногтей, ручек и других предметов, сосание пальца и других предметов, и др.;

обман и воровство;

неумение устанавливать контакт со сверстниками или взрослыми;

кризисы 1, 3, 7 лет;

тревожность;

страхи;

повышенная застенчивость;

эмоциональная неустойчивость, плаксивость;

агрессивное поведение ;

непослушание и капризность;

низкая успеваемость в школе;

школьная дезадаптация;

сложно протекающая **адаптация** к детскому саду;

социальная дезадаптация;

подготовка ребенка к **обучению в школе** (социальная, интеллектуальная, личностная, мотивационная);

диагностика готовности к школе, интеллектуального развития и психического состояния;

дислексия (дисграфия, дискалькулия, дизартрия);

отставание в развитии (**ЗПР**);

аутизм, мутизм;

другие проблемы.

Родителям важно помнить, что проблемы ребёнка не пройдут с возрастом, а «перерастут» в подростковые, а потом и во взрослые проблемы, с которыми справиться потом будет намного сложнее. И, чем раньше начать оказывать помощь, тем лучше и быстрее будет результат.

Дислексия

Дислексией называют сложности в обучении и формировании навыка чтения при сохранном интеллекте:

- * очень медленное чтение (по слогам);
- * путание букв или слов при чтении;
- * переставление слогов местами;
- * непонимание прочитанного;
- * неумение пересказать прочитанный текст.

И, хотя такая проблема может быть у человека любого возраста, чаще всего она обнаруживается в младшем школьном возрасте, когда актуальным является процесс обучения чтению.

Часто **дислексия** наблюдается не одна, а вместе с другими нарушениями в овладении письменной речью – **дисграфией** (сложности при овладении навыком письма), **дизорфографией** (проблемы с грамотностью), **дискалькулией** (сложности в овладении навыками счёта), **диспраксией** (на-

рушение моторики и координации), СДВГ (синдромом дефицита внимания с гиперактивностью или без неё).

Традиционно учителя младших классов, обнаружив у ребёнка проблемы с чтением или письмом, рекомендуют родителям больше заниматься с ребёнком, тренировать навык чтения. Что это даёт на практике? Как правило, навык чтения у ребёнка улучшается очень слабо или не улучшается совсем, но при этом усиливается невротизация, которая вызвана перенапряжением нервной системы ребёнка, которому приходится прикладывать невероятные усилия, чтобы прочитать текст. Кроме возникновения различных неврозов появляется стойкое отвращение к учёбе, снижается учебная мотивация, страдает самооценка ребёнка.

Так что же делать? Как помочь ребёнку научиться хорошо читать? Ведь от этого очень зависит успеваемость ребёнка в школе, а в дальнейшем успех на экзаменах и поступление в желаемый ВУЗ...

Важно понять, что чтение – это сложный процесс мозговой деятельности: глаза сканируют буквы, отправляя сигнал в речевую зону мозга, мозг обрабатывает эту информацию, вспоминая, какие звуки соответствуют этим буквам, и отправляет сигнал в артикуляционный аппарат для произношения этих звуков (не важно, вслух или молча).

И вот на этом пути передачи информации по нейронным сетям у человека с **дислексией** встречается препятствие в виде недостаточной миелинизации или кровоснабжения этой зоны мозга, или синаптической связи между нейронами. Это может быть результатом осложнений беременности и родов, других травмирующих обстоятельств.

Следовательно, главной задачей является «включить» те зоны мозга, которые отвечают за чтение. В нашем центре мы помогаем таким детям методом замещающего онтогенеза или нейропсихологической **коррекции**, которая включает в себя комплекс упражнений, направленных на улучшение работы мозга.

Драмкружок, кружок по фото...

Все мы помним из детства шутовское стихотворение Агнии Барто «Болтуня», как смеялись над словами:

Драмкружок, кружок по фото,
Хоркружок – мне петь охота,
За кружок по рисованью Тоже все голосовали.
А Марья Марковна сказала,
Когда я шла вчера из зала:

«Драмкружок, кружок по фото Это слишком много что-то.

Выбирай себе, дружок,
Один какой-нибудь кружок».
Ну, я выбрала по фото... Но мне еще и петь охота,
И за кружок по рисованью Тоже все голосовали.

Но нам на консультациях для родителей по неврологическим проблемам ребёнка совсем не смешно... Когда мы совместно с родителями приходим к тому, что ребёнку нужна **нейропсихологическая коррекция**, и подбираем день и время для занятий, слышим от каждого второго родителя о том, что в плотном расписании ребёнка очень трудно найти время для занятия с нейропсихологом.

Очень часто дошкольники и младшие школьники занимаются спортом, театром, рисованием, музыкой, английским, танцами, с репетитором, и так далее, в различных вариациях (обычно 2—3 одновременно). Когда мы говорим родителям о том, что это **слишком много для ребёнка**, и что нужно **снизить нагрузку**, оставив что-то одно в дополнение к садику или школе, то, как правило, слышим в ответ:

* Ну как же мы что-то уберём, ему всё это интересно!

* Если он не будет так загружен, он будет зависать в компьютере или телефоне!

* Если он не будет тратить энергию где-то в другом месте, то дома с ним вообще сладу не будет!

Отвечая на все эти вопросы, хотим подчеркнуть ещё раз для родителей, которые будут читать эти строки:

* У ребёнка с нормальным интеллектом хорошо развит познавательный интерес, и не удивительно, что ему хочется узнать об окружающем мире как можно больше, многое попробовать, поэтому он с интересом и увлечением идёт на новое занятие. Но возможности его нервной системы не безграничны, и быстро наступает **утомление от множественной адаптации к разным видам деятельности**, к разным

детским коллективам, к разным преподавателями со своими требованиями... И эта перегрузка может быть выражена различными формами невроза: плохим сном, капризами, грызением ногтей и так далее...

* У ребёнка должно быть в расписании свободное время, которым он может распоряжаться по своему усмотрению. И компьютер с телефоном и телевизором – это не единственные виды развлечений и игр. Можно порисовать, полепить, пособирать конструктор, пазлы, поиграть с игрушками или в подвижные игры...

* Как правило, дома с ребёнком нет сладу как раз из-за того, что **ребёнок пребывает в хроническом стрессе из-за перегрузок**. Это, конечно, не единственная причина такого поведения ребёнка, но очень часто встречающаяся.

Поэтому рекомендуем родителям ради сохранения здоровья ребёнка уменьшить его нагрузку, тщательно проанализировав, какой один вид деятельности, кроме школы или садика, оставить для его развития, учитывая его склонности и способности.

Единый подход к воспитанию детей в семье

Как говорится, в каждой избушке свои погремушки... Это касается всего семейного уклада, в том числе, и особенностей **воспитания детей** в семье. Понятно, что в каждой семье эти особенности свои, потому что каждая семья, как и каждый человек, уникальна.

Мы не будем сейчас говорить о том, **как нужно воспитывать**, это вопрос слишком обширный, его в одной статье не осветить. Мы сегодня хотим сказать о важности **единого подхода к воспитанию** у всех членов семьи, принимающих участие в воспитании: мамы, папы, бабушки, дедушки и др.

Почему это так важно? И что будет, если каждый взрослый будет воспитывать по своему усмотрению?

Маленький ребёнок только учится жить и взаимодействовать с окружающим миром. Он ещё не знает, что можно делать, а что нельзя, как нужно правильно поступать. И этому его учат родители. Если все взрослые, которые его окружают, в один голос говорят, что телевизор долго смотреть

нельзя (например), то ребёнок это воспринимает как должное и усваивает это как правило поведения. Если один взрослый говорит «нельзя», а другой – «можно», то у ребёнка раздрой в голове. Он не понимает, так можно или нельзя? Кому из взрослых верить? Получается, что они и сами не знают толком, можно или нельзя? И начинает хитрить, манипулировать, подстраиваться под окружающих взрослых, обманывать ради собственной выгоды, воспринимать одного взрослого «добрым», всё разрешающим, а другого – «злым», ничего не разрешающим, несмотря на разумное требование последнего... Это очень напрягает ребёнка, ему беспокойно рядом с такими взрослыми, которыми можно манипулировать. Отсюда – капризы, истерики, попытки настоять на своём во что бы то ни стало... Это может стать причиной появления неврозов у ребёнка.

Чтобы этого избежать, взрослым стоит выработать такое правило: «Если один родитель что-то запретил ребёнку, то другой не может это разрешить, даже, если кажется, что супруг не прав». Обсудите это без ребёнка, выскажете свою точку зрения по спорному вопросу, найдите компромисс в **воспитании**, но не снижайте авторитет супруга у ребёнка, и не вносите неразбериху в его формирующуюся картину мира...

Животные и дети

Многие молодые родители, у которых были **животные**, во время беременности стараются избавиться от них, чтобы не «заразить» будущую маму и младенца глистами и различными инфекциями. И зря. Глисты и инфекции можно предупредить. Да и в большинстве случаев домашние питомцы привиты, чисты и ухожены, поэтому риск заразиться обычно не велик. А вот польза от **животного для ребёнка** огромна.

Во-первых, **ребёнок** с детства привыкает заботиться о братьях наших меньших, у него развиваются такие черты личности, как доброта, терпеливость, заботливость, сострадание (если питомец заболел), ответственность.

Во-вторых, общаясь с **животным, ребёнок** получает положительные эмоции, ведь питомец любит членов своей «стаи» просто потому, что они есть, а не за что-то, и выражает свою любовь и преданность, облизывая и виляя хвостом (если речь идёт о собаке), играя с **ребёнком**. Это создаёт условия для выработки в мозге **ребёнка** эндорфинов, которые необходимы для гармоничного созревания мозга.

В-третьих, игры с **животным** предполагают тактильный

контакт с ним – прикосновения, поглаживания, объятия. Это очень полезно для **ребёнка**. Ведь в каждом сантиметре кожи содержится до 4 миллионов клеток и около 100 нервных окончаний, всего на коже 640 тысяч чувствительных рецепторов. Кожа человека с помощью обратной связи сообщает мозгу о положении в пространстве, так мозг реагирует на окружающую среду и управляет организмом. Вот почему человеку (а маленькому человеку в особенности) жизненно необходимы объятия и прикосновения к коже. Удовлетворение потребности в прикосновениях играет очень важную роль в сохранении физического и психического здоровья.

Конечно, самым эмоциональным **животным**, компаньоном человека, сопровождающим его во всех делах, является собака, польза от которой ещё и в том, что человек достаточно гуляет, насыщая организм свежим воздухом и физической активностью. Но, если нет возможности завести именно собаку для **ребёнка**, то любое другое **животное в доме** лучше, чем его отсутствие.

Заикание

Заикание (логоневроз) у ребёнка – довольно частая проблема, с которой обращаются родители. Это такое нарушение речи, которое характеризуется повторением звуков, слогов или целых слов во время говорения или удлинением, запинаниями или остановками, прерывающими плавность речи. Различают **клоническую** форму **заикания** (повторение отдельных звуков, слогов или слов) и **тоническую** форму (удлинение, растягивание звуков, паузы в речи). Бывает смешанная форма с признаками клонического и тонического **заикания**.

Традиционно с этой проблемой работают логопеды, так как **заикание** связано с судорожным состоянием мышц речевого аппарата. Но это, как правило, не только логопедическая проблема, но и неврологическая, и психологическая.

Заикание является следствием несбалансированной работы дыхательной и речевой зон мозга. Кроме этого, может быть нарушен церебральный кровоток в верхней лобной извилине головного мозга и в центре Брока.

Заикающиеся люди обычно имеют ряд психологических проблем:

- * сниженная самооценка, неуверенность в себе;
- * сложности в общении с людьми;
- * впечатлительность и ранимость;
- * страх говорить в присутствии людей, особенно не знакомых или мало знакомых.

Отсюда следует, что **заикающемуся** человеку могут помочь три специалиста, работающих в комплексе: невролог, психолог (лучше со специализацией по нейропсихологии) и логопед.

В нашей студии мы помогаем детям с **логоневрозом** с помощью нейропсихологической коррекции, которая активизирует и балансирует работу различных отделов мозга, формируя и восстанавливая недостающие нейронные связи, необходимые для плавной здоровой речи. Одним из компонентов проводимой нейропсихологической коррекции является диафрагмальное дыхание с помощью БОС-терапии, в результате чего ребёнок учится говорить плавно на выдохе. Очень хорошо в этом помогают также психокинезиологические упражнения, мозжечковая и сенсорная стимуляция мозга, песочная и арт-терапия.

Уважаемые родители, успейте помочь ребенку справиться с этой проблемой до 12 лет – до завершения процесса латерализации мозга (после чего нейропсихологическая кор-

рекция идёт сложнее), а также до формирования комплекса неполноценности, связанного с **заиканием**, что усложняет коррекционную работу.

Закаливание

С наступлением холодов традиционно учащаются заболевания детей и взрослых ОРВИ и гриппом. И прививки в этом мало помогают, потому что вирусы, вызывающие данные заболевания, постоянно мутируют, и заранее не известно, какой их штамм будет заражать людей в нынешний сезон заболеваний. Поэтому лучшей профилактикой простуды является сильный иммунитет, который будет сопротивляться, защищать организм от болезнетворных врагов, если им всё-таки удастся внедриться в организм.

Сильный иммунитет не даст вирусам расплодиться и вызывать осложнения в виде присоединения бактериальной инфекции, заболеваний различных органов и систем организма, в том числе, и нервной системы. В нашей практике не редки случаи, когда отставание в развитии у ребёнка началось после перенесённого осложнённого вирусного заболевания.

Как же мы можем самостоятельно усиливать свой иммунитет и противостоять вирусной инфекции? Конечно, это здоровый образ жизни – богатая витаминами и всеми необходимыми микроэлементами пища, достаточный сон, прогулки на свежем воздухе. И самое сильное сред-

ство усиления иммунитета, – это **закаливание**.

Наиболее известные способы **закаливания** – это воздействие на организм поочерёдно более холодной и более горячей водой относительно температуры тела (контрастный душ), а также обливание холодной водой с постепенным понижением температуры воды.

Как это работает? При воздействии на организм низких и высоких (относительно тела) температур, организм старается сохранить гомеостаз (поддержание температуры на постоянном уровне). Таким образом, в организме возникает ответная реакция всех систем, отвечающих за адаптацию к окружающей среде, изменяется в лучшую сторону физико-химическое состояние клеток, органов и систем организма, он оздоравливается и укрепляется. Происходит тренировка этого механизма. И потом, если случится так, что организм попадет в неблагоприятные условия – промёрзнет или подвергнется «нападению вирусов», то не замедлит с ответом, и отразит «атаку врага».

Только проводить **закаливающие** процедуры нужно не тогда, когда человек уже заболел, а когда он совершенно здоров...

Здоровое питание ребёнка

Правильное формирование и развитие ребёнка во многом зависит от того, как он питается. В рацион ребёнка должны входить все микроэлементы, которые составляют основу **здорового питания**.

Если у ребёнка есть отклонения в неврологическом здоровье, это сигнал о том, что при составлении его рациона необходимо уделять особое внимание продуктам, которые содержат витамины группы В, магний, йод, Омега-3, лецитин и другие необходимые микроэлементы, в которых нуждается мозг ребёнка, дефицит которых может быть причиной отставания в развитии, несбалансированной работы нервной системы ребёнка.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.