



книги для умных родителей



Елена Тимошенко

МОЗГ РЕБЁНКА

все секреты развития
способностей



Елена Геннадьевна Тимощенко
Мозг ребенка. Все секреты
развития способностей
Серия «Книги для умных родителей»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63620277

Мозг ребёнка. Все секреты развития способностей / Е. Г. Тимощенко:

АСТ; Москва; 2023

ISBN 978-5-17-157172-6

Аннотация

Детство летит незаметно. Всего несколько лет природа дала человеку, чтобы сформировать необходимую базу для развития способностей. Как функционирует мозг ребёнка? Как не упустить самый благоприятный момент для развития памяти, внимания, мышления, речи? На какие нормы ориентироваться? Как правильно подготовиться к школе? К какому специалисту обратиться, если трудности всё-таки возникли? В этой книге вы найдёте исчерпывающие и понятные ответы на эти и многие другие вопросы, которые беспокоят многих родителей. Вся информация из авторитетного источника. Автор книги – Елена Тимощенко, нейродефектолог, логопед высшей категории с 20-летним опытом работы. В книгу также включён комплекс

нейропсихологических упражнений и игр – первая помощь для гармоничного развития ребёнка.

Для широкого круга читателей.

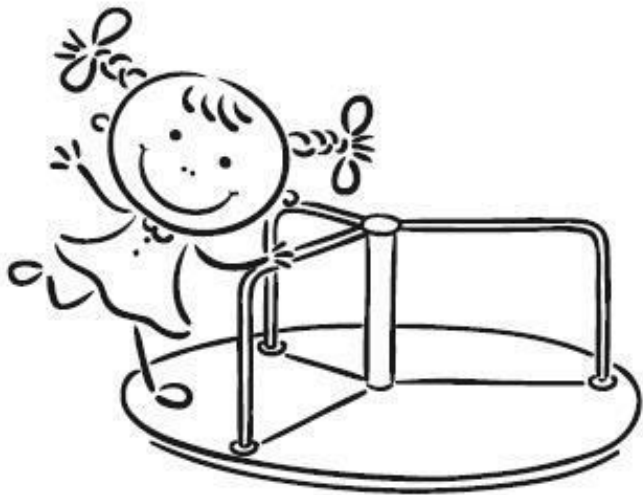
В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

От автора	8
Факторы риска, или Когда обратиться к специалисту	13
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Елена Тимощенко

Мозг ребёнка. Все секреты развития способностей



Для широкого круга читателей.
2-е издание, исправленное



Первое издание книги вышло в 2020 году под названием «Нейропсихологические занятия для детей».



© Тимошенко Е. Г., текст, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

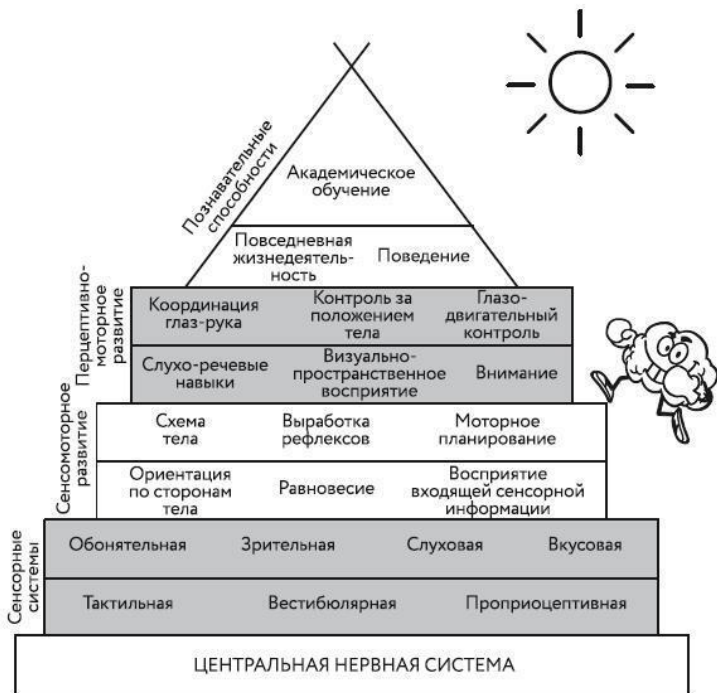
От автора



С каждым годом становится всё больше детей с проблемами развития. По данным Всемирной организации здравоохранения, стойкие трудности обучения испытывают до 30 % детей во всём мире. Это означает, что почти каждый третий ребёнок в классе неуспевающий! Причём 9 детей из 10 – это мальчики.

Основной удар принимает на себя речь как самая сложная психическая функция, зависящая от множества компетенций. На пирамиде обучения Вильямса и Шелленбергера

(см. с. 6) видно, какой огромный путь должен пройти в своём развитии ребёнок, чтобы у него сформировалась полноценная речь и возникли предпосылки к успешному академическому обучению.



Всё чаще я слышу от родителей моих маленьких пациентов, что в группе детского сада половина детей неговоря-

щие, а другая половина – с «кашей» во рту. Моя многолетняя практика работы логопедом-нейродефектологом показывает, что детей с проблемами развития и трудностями обучения действительно стало больше. Встречаются более выраженные, системные, трудно поддающиеся коррекции обычными педагогическими методами нарушения. Поэтому всегда стараюсь предостеречь родителей от чудо-специалистов, которые предлагают в короткий срок развить у ребёнка речь и поставить все звуки. Только серьёзная совместная работа педагога, родителей и при необходимости врача даёт стойкий положительный результат!

Эффективно справиться со сложными проблемами развития призвана наука нейропсихология, которая возникла на стыке психологии и медицины и изучает влияние мозговых процессов на психику человека. Раскрыть секреты работы мозга стало возможным благодаря таким диагностическим методам, как эхоэнцефалография, магнитно-резонансная томография, исследование вызванных потенциалов головного мозга и др.

Но первыми могут заметить, что с ребёнком что-то не так, конечно же родители. И чем раньше они это сделают, тем лучше. Не случайно на государственном уровне реализуется концепция ранней помощи детям с особыми возможностями здоровья. Ведь при ранней комплексной медико-психолого-педагогической помощи можно получить отличные результаты, изменить к лучшему будущее ребёнка. Но для это-

го им нужны базовые знания, определённая психолого-педагогическая культура.

В этой книге родители найдут простые и ясные ответы на эти и многие другие важнейшие вопросы:

- ▶ Как функционирует мозг ребёнка?
- ▶ В какие сроки и как формируется речь?
- ▶ Почему для успешного обучения необходимо движение, а не зубрёжка?
- ▶ Что такое готовность к школе и как определить её у ребёнка?
- ▶ Почему нейропсихологический подход в обучении начинается с установления связи между телом и мозгом?
- ▶ Что такое «обогащённая среда» и как она влияет на развитие интеллекта?
- ▶ К каким специалистам обратиться, если возникли проблемы?

Отмечу пока, что мозг управляет всем, что мы делаем. Каждую минуту клетки мозга создают новые связи, образуют нейронные цепочки. Все наши мысли и действия координируются сотней миллиардов клеток-нейронов, которые взаимодействуют с помощью различных нейрохимических веществ. От этих связей зависит усвоение новых знаний и навыков, запоминание и накопление опыта. Понимание определённых закономерностей делает работу мозга высокоэф-

фективной, а обучение интересным.

Я много общаюсь с родителями и понимаю, что их часто беспокоит. В этой книге я постаралась дать самую важную теоретическую и практическую информацию, которая необходима для обеспечения нормального развития ребёнка. Надеюсь, что тесты и рекомендации, а также специально подобранный комплекс нейропсихологических упражнений станет первой помощью при возникших трудностях.

Пусть детство ваших детей будет безоблачным и радостным, ведь от него во многом зависит будущее успешное развитие!



Факторы риска, или Когда обратиться к специалисту



Современные дети демонстрируют целый «букет» нарушений. Изолированных речевых трудностей, таких как отсутствие или искажение звуков речи, практически не встречается. Специалисты в один голос говорят, что нынешние речевые нарушения очень сложно поддаются коррекции. Детей невозможно усадить за выполнение заданий. Привычная

артикуляционная гимнастика перед зеркалом для них – высший пилотаж. Всё, что с трудом зарабатывается месяцами, уходит за считанные дни. Поставленные звуки пропадают, названия фруктов и овощей путаются, детёныш коровы уже месяц – коровёнок! С чем это связано? Причин может быть много. Факторы, которые могут тормозить созревание мозга и развитие речи, условно делятся на биологические (внутренние) и социально-психологические (внешние).

К первой группе факторов относятся: сильный токсикоз на поздних сроках беременности, употребление алкоголя и курение во время беременности, кесарево сечение или быстрые роды, гипоксия плода, неполноценное питание младенца в первые шесть недель жизни, травмы и инфекции головного мозга, инфекционные заболевания, наркоз и многие другие.

В настоящее время всё чаще встречаются ранние поражения нервной системы. Около 60–70 % малышей рождаются с перинатальной* патологией.

В результате значительно увеличилось количество детей с задержкой двигательного, психического и речевого развития. Важно понять, что именно в перинатальном периоде происходят наиболее важные события, влияющие на процессы функционирования центральной нервной системы. У многих неуспевающих первоклассников (по некоторым данным, до 70 % от выборки) в раннем возрасте выявляли ми-

нимальную мозговую дисфункцию. Казалось бы, информация о диагнозе осталась лишь в старых медицинских картах, но отголоски сопровождают человека всю жизнь!

Важно не упустить время! Основное правило: чем раньше начата коррекционная работа, тем лучше прогноз. Для подготовки к школе необходимо минимум два года, чтобы преодолеть отставание в развитии.

Ситуация усугубляется тем, что зачастую у детей раннего возраста с перинатальной патологией не проводится своевременная диагностика, им не оказывается ранняя медицинская и психолого-педагогическая помощь. А ведь при комплексном раннем воздействии можно значительно уменьшить последствия раннего поражения нервной системы или даже полностью снять диагнозы, способные сильно осложнить будущее малыша! Например, если развитие речи не происходит в срок (с первых дней жизни до 3 лет), то ребёнок, как правило, испытывает в дальнейшем значительные трудности обучения, в его развитии могут наступить необратимые изменения, которые в более позднем периоде компенсировать практически не удаётся.



Пример из практики

На приёме у логопеда папа неговорящего ребёнка (Коля М., 3,5 года) уверяет, что он тоже поздно заговорил и смог тем не менее окончить два института. Мужчина считает, что мальчик заговорит сам, нужно лишь подождать. Пришёл к специалисту по настоятельной просьбе жены. На мой вопрос – чем он занимался в свободное время в возрасте 4–5 лет, мужчина отвечает: «Конечно, бегал во дворе, гонял мяч, играл с ребятами в разбойников и прятки». А его трёхлетний малыш даже в кабинете врача не расстается с планшетом. Попробовали забрать – истерика!

К внешним, социально-психологическим факторам, задерживающим развитие ребёнка, относятся: нежелательная беременность (мысленное отторжение ребёнка матерью), сильный эмоциональный стресс во время беременно-

сти, недостаток тактильных ощущений у ребёнка, недостаточность речевых и интеллектуальных контактов, конфликтные отношения в семье, неправильные методы воспитания, многоязычие в семье, долговременный контакт ребёнка с людьми, имеющими речевую патологию, и др. К сожалению, во многих семьях общение заменяется «зависанием» в социальных сетях и репликами в «телеграфном стиле», что также негативно влияет на развитие малыша.



Пример из практики

Пете В. 3 года 4 месяца. Мальчик не говорит, общается с помощью мимики и жестов. Интересы к игрушкам и детским книжкам не проявляет. Мама признаётся, что с 9 месяцев ребёнок был на попечении у прабабушки. Женщина преклонного возраста и любительница сериалов осуществляла

только уход. Ребёнок много часов в день проводил перед экраном планшета, требуя одних и тех же мультиков. К году стало понятно, что с ребёнком «что-то не то». Мальчик не реагировал на своё имя, на родителей, не показывал окружающие предметы, не было первых слов. Родители решили подождать, когда речь появится сама. Ситуация с бабушкой и планшетом не изменилась, карьера родителей шла в гору. В 1,5 года маме пришлось оставить работу и заняться сыном. Ребёнку понадобились не только занятия с логопедом, нейропсихологом, но и помощь детского психиатра в лечении зависимости от гаджетов.

Нарушения нормального хода развития ребёнка обычно не ограничиваются речевыми трудностями. Дети демонстрируют провокационное поведение, агрессию или, наоборот, апатию, вялость, отсутствие познавательного интереса. Родители приходят ко мне на приём с пачкой заключений от разных специалистов – психиатра, невролога, аллерголога и др. У многих подтверждены синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), эмоционально-волевые нарушения. Частые простуды, аллергические заболевания, астма, дерматиты ослабляют и так незрелую нервную систему и задерживают развитие речи, памяти, внимания, мышления. Дети позже начинают сидеть, вставать, ходить. Замечено, что 9-месячные малыши, которые самостоятельно не сидят, не встают на ноги и не делают первые шаги, в дальнейшем отстают от сверстников в обучении. В школе дети с проблема-

ми развития речи и поведения попадают в разряд неуспевающих, неуправляемых, у них отсутствует мотивация к учёбе, отмечаются трудности адаптации.

Новые образовательные требования, усложнение школьных программ, огромная информационная нагрузка – всё это негативно сказывается на здоровье детей. Для адекватного взаимодействия с окружающей средой и с собственными генетически заложенными программами необходима возрастная зрелость всего организма и прежде всего мозга.



Как «подстегнуть» созревание мозга, какие проделать упражнения, на что обратить внимание в первую очередь, что является «фасадом», а что – первопричиной? Ответы на эти вопросы даёт нейропсихология. Знание закономерностей развития ребёнка, последовательности формирования психических функций, их связи с созреванием определённых структур мозга помогает предъявлять к детям адек-

ватные требования и выстраивать правильную программу развития. Прежде чем усадить ребёнка за артикуляционную гимнастику, необходимо сформировать у него усидчивость, включённость, внимание. При постановке звуков формировать осознанность, контроль, фонематическое восприятие. Односторонние подходы к сложным проблемам обучения и развития обречены на провал!

Полноценную комплексную диагностику развития высших психических функций ребёнка (память, внимание, мышление и др.) может провести только нейропсихолог. Логопеды часто просят пройти также обследование у сурдолога, чтобы исключить нарушение слуха. Диагноз «аутизм» (или РАС – расстройство аутистического спектра) ставит только психиатр.

Использование положительной мотивации (похвала, поощрение и др.), различных форм активности, создание ситуации успеха направляет резервные возможности мозга ребёнка на преодоление нарушений. Задача неравнодушных взрослых – зажечь огонёк познания, дать возможность раскрыть способности и таланты, заложенные природой, а где-то изменить, направить в нужное русло ход психического развития малыша.

Понять, насколько ребёнок готов к школе и требуется ли ему дополнительная помощь специалистов, помогут ответы на следующие вопросы.

1. Насколько ребёнок владеет речью?

Прочитайте ребёнку небольшой рассказ (не больше 6–7 предложений) и попросите его пересказать. Оцените произношение звуков и умение сохранять слоговую структуру слов. К школьному возрасту ребёнок должен чётко произносить все звуки речи, иначе могут возникнуть серьёзные трудности при выработке грамотного письма. По тому, как ребёнок пересказывает, можно определить умение последовательно излагать сюжет, выделять смысл рассказа, согласовывать между собой слова, правильно строить предложения, а также уровень словарного запаса. Фонематический слух, то есть способность различать обобщённые звуки речи, имеет большое значение при овладении чтением и письмом.

Если у ребёнка не получается пересказать, потренируйтесь. Задавайте вопросы по 1–2 прочитанным предложениям, затем по тексту, заучивайте стихи, поговорки.

Игра «Повтори слово». Предложите ребёнку повторить подряд несколько похожих по звуко-слоговой структуре слов, например, «будка – дудка – утка», «нитка – ватка – ветка», «ветка – клетка – сетка».

Игра «Хлопни в ладоши». Ребёнку дают задание: «Как только услышишь слово, которое начинается со звука [с] (в, о, г, д...), сразу хлопай в ладоши». Варианты слов: дача, кошка, шапка, лиса, дорога, жук, окно, ком, тарелка, хлеб, дождь,

липа, сок.

Игра «Буквы в предметах». Ребёнка просят назвать все предметы, которые окружают его, подбирая их так, чтобы названия соответствовали определённым буквам алфавита. Например: Б – букет, В – ваза, Г – гардероб, Д – диван и т. д. Буквы в алфавитном порядке называет взрослый.



СОВЕТ. Если ребёнок правильно выполняет задания, значит, с фонематическим слухом у него всё в порядке. Если ошибается, то потренируйтесь при помощи подобных упражнений и проконсультируйтесь у логопеда.

2. Может ли ребёнок действовать по правилам и планировать свои действия?

Игра «Внимание на движение!» Предложите ребёнку

повторить за вами только те действия, которые не являются «запретными» (например, один шаг вперёд или правая рука вниз). Вместо «запретного» движения ребёнок должен стоять на месте или выполнить противоположное действие – шаг назад или рука вверх и т. п.

Известная всем игра **«Да и нет не говорить, чёрное и белое не называть»**. Ребёнок не должен говорить слова «да» и «нет», называть чёрный и белый цвета. Задавайте простые вопросы: «Ты любишь конфеты?», «Какого цвета снег?». Вопросов должно быть не больше десяти.



СОВЕТ. Если задания выполняются почти без ошибок, значит, уровень самоконтроля у ребёнка достаточно высокий. Если в 6 лет ребёнок не может соблюдать определённые правила

и контролировать свои действия в игре, то потребуется консультация нейропсихолога.

3. Умеет ли ребёнок выполнять логические операции: устанавливать причинно-следственные связи, выделять главное? Сформированы ли элементарные математические представления?

Попросите ребёнка посчитать до 10 и обратно. Пусть ребёнок покажет и назовёт геометрические фигуры (квадрат, круг, овал, треугольник, прямоугольник и др.). Решение простых арифметических задач на сложение и вычитание, владение составом числа (до 10) говорит о том, что у ребёнка сформированы основные математические представления.

Предложите ребёнку закончить предложение, ответить на вопросы типа: «Петя выше Коли, но ниже Васи, кто самый высокий?», «Когда день длиннее, зимой или летом?».

Игра «Четвёртый лишний». Покажите ребёнку изображения нескольких предметов (например: яблоко, груша, помидор, слива). Предложите ему убрать одну, на его взгляд, лишнюю картинку.

Игра «Аналогии» поможет определить, насколько у ребёнка сформированы основы словесно-логического мышления. Назовите ребёнку три слова. Два первых – пара. Попросите подобрать аналогичную пару к третьему слову. Например: «дом – кирпич, стол —... (дерево)»; «часы – время, градусник —... (температура)», «глаз – зрение, ухо —

... (слух)».



СОВЕТ. Если ребёнок допустил не больше 1–2 ошибок, значит, словесно-логическое мышление у него уже сформировано. При недостаточном развитии логического мышления можно проконсультироваться с детским психологом.

4. Как сформированы тонкая моторика (работа мелких мышц руки) и зрительно-моторная координация? Это основа для обучения письму.

Часто дошкольники зеркально отображают буквы и цифры. Такие ошибки не являются показателем неправильного развития мозга. Первые шаги в мир букв и цифр могут сопровождаться такими сложностями, просто форма ещё не до конца усвоена. Потренируйтесь в узнавании – лепите буквы и цифры, вырезайте из фактурной бумаги, выстраивай-

те из деталей конструктора. Для развития зрительно-моторной координации полезны упражнения **«Нарисуй узор по клеточкам»**, **«Соедини точки»**, **«Попади в цель»**, **«Дорожки»**, **«Лабиринты»** и т. д. Предложите также дорисовать незаконченный рисунок, нарисовать по клеточкам.



СОВЕТ. Важно не переучивать ребёнка, если он начал писать левой рукой. Примерно до 5–7 лет у детей обычно преобладает именно правое полушарие. Чтобы точно определить латерализацию функций головного мозга (то есть ведущее полушарие), нужно обратиться к нейропсихологу.

5. Готов ли ребёнок к поступлению в школу по своей физиологической зрелости?

Проведите ряд тестов. Если ребёнок 6–6,5 лет справля-

ется с предложенными заданиями, он сможет безболезненно принять требования школьной программы. Если навыков нет, не спешите отдавать своего ребёнка в школу – он к ней пока не готов. Проконсультируйтесь со специалистами. Иначе в 1 классе ему будет очень трудно адаптироваться.

Тест «Пропорции тела» (филиппинский тест)

В 1939 г. Т. Брандер встретил в газете сообщение, что на Филиппинах, где в то время не выдавались метрические свидетельства, применялся особый способ для определения, достиг ли ребёнок паспортного или школьного возраста. Исследователь применил данный тест к школьникам Хельсинки и установил его совпадение с обычными показателями школьной зрелости. Затем этот метод был введён в программу предшкольного осмотра 6-летних детей.



Суть метода в следующем. Если ребёнок не достаёт ру-

кой, проведённой над головой, до верхнего края ушной раковины противоположной стороны тела, значит, он не прошёл полуростовой скачок. Это свидетельствует о незрелости мозговых структур, управляющих процессами роста и регуляцией физиологических функций. Как следствие – высокий риск развития соматических и психосоматических заболеваний под воздействием учебных перегрузок. При отрицательном тесте желательно отложить поступление в школу на год.

Тест «Смена молочных зубов»

У ребёнка ни один из молочных зубов не выпал и не качается, то есть смена молочных зубов на постоянные не началась – это свидетельствует о незрелости мозговых структур, управляющих процессами роста и регуляцией физиологических функций.

В 1 классе ребёнку будет трудно, так как школьные учебные нагрузки могут оказать отрицательное воздействие на состояние здоровья и адаптивные возможности организма. Важно включать в рацион ребёнка качественные молочные продукты как важнейший источник кальция.

Тест «Моторика»

Советский психофизиолог Н. А. Бернштейн совершил прорыв в области физиологии активности человека. Он создал теорию уровней построения движений, согласно которой разные структуры центральной нервной системы отве-

чают за двигательную активность определённой сложности. Причём такие действия, как речь, чтение и письмо, формируются на базе более простых действий – ползание, ходьба, бег, прыжки, кидание мяча и т. д. На основе этой теории были разработаны тесты на выявление зрелости уровневой организации движений. Перед школой полезно проверить прежде всего способность бежать с фазой полёта (см. рис.), способность к прыжку, способность к броску.



Фаза опоры



Фаза полёта



Фаза опоры

Прыжки в длину с места. Ребёнку предлагают прыгать, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пят-

кам) при приземлении (в см). Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Возрастные нормативы по прыжкам в длину с места (в см):

Пол \ Возраст	6 лет	7 лет
Мальчики	100–140	130–155
Девочки	90–140	125–150

Метание набивного мяча. Ребёнок встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Допускается движение вслед за произведённым броском. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Возрастные нормативы по метанию набивного мяча (в см):

Пол \ Возраст	6 лет	7 лет
Мальчики	175–300	220–350
Девочки	170–280	190–330

Прыжки на месте (за 5 секунд).

Ребёнку предлагается попрыгать на месте. Низкий результат в тесте (менее 10 прыжков за 5 секунд) означает недоразвитие нервно-мышечного аппарата нижних конечностей и / или слабое развитие энергетических ресурсов организма. В обоих случаях прогнозируется высокая утомляемость при физической нагрузке, высокий риск возникновения соматических заболеваний в условиях адаптации к школе. Риск неблагоприятных реакций значительно увеличивается в случае сочетания отставания в развитии нервно-мышечного аппарата ног с другими признаками отставания в развитии.



СОВЕТ. Если ребёнок не справляется с тестами, проконсультируйтесь у нейропсихолога или телесного терапевта¹. Помните, что вес ребёнка в 6–7 лет должен быть не меньше 23 кг.

«Теппинг-тест за 10 секунд»

Ребёнку предлагают проставлять карандашом точки в бланке правой рукой. По сигналу экспериментатора он должен переходить к расстановке точек из одного квадрата бланка в другой. Инструкция: «По моему сигналу начинай проставлять карандашом точки в каждом квадрате данного бланка. Старайся проставить как можно больше точек и переходи с одного квадрата на другой только по моей команде и только по направлению часовой стрелки. Теперь возьми в

¹ Телесный терапевт – это специалист, помогающий формировать и восстанавливать связь сознания и тела согласно закономерностям развития и с учётом особенностей психофизиологического состояния человека.

правую руку карандаш и по сигналу “Начали!” проставляй точки».

При нормальной скорости ростовых процессов (положительный результат филиппинского теста, началась смена молочных зубов на постоянные) низкий результат теппинг-теста (менее 23 касаний за 10 секунд) свидетельствует о недостаточном развитии нервно-мышечной координации и невысокой силе нервных процессов. Это будет отрицательно сказываться на общей работоспособности и на возможности обучения письму. Прогнозируется повышенная утомляемость, низкий уровень внимания и других психофизиологических функций, важных для обучения.

При отставании ростовых процессов (отрицательный результат филиппинского теста; отсутствие признаков начала смены зубов) низкий результат теппинг-теста означает общую незрелость центральной нервной системы, неспособность к концентрации усилий, слабость нервных процессов и низкие адаптивные возможности. Повышенный риск развития соматических и неврологических заболеваний, высокий риск неуспешности обучения письму.

Тест «Удержание равновесия» (поза Ромберга)

Ребёнок стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), руки вытянуты вперёд, пальцы несколько разведены и расслаблены. Вариант 1 (простой) – глаза открыты, вариант 2 (сложный) – глаза закрыты, вариант 3 (слож-

ный) – стоя на одной ноге с открытыми глазами. Обязательно подстрахуйте малыша, чтобы он не упал.



Низкий результат в тесте удержания равновесия (менее 8 секунд) означает несформированность двигательных зон коры больших полушарий мозга и мозжечка, а также недостаточное развитие вестибулярного аппарата. При условии нормального темпа физического развития сохраняется риск возникновения трудностей при обучении некоторым действиям

на уроках физической культуры. В сочетании с отставанием в уровне физического развития (отрицательный результат филиппинского теста) или низким результатом в теппинг-тесте риск неблагоприятных адаптивных реакций повышается, что может служить причиной возникновения трудностей при обучении в школе.

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.