

## Как помочь ребенку учиться?

### Что делать, если ребенок невнимательный? Как ему помочь учиться лучше?

Человеческий мозг устроен таким образом, что каждое полушарие имеет свою специализацию. В частности, левое полушарие отвечает за логическое и аналитическое мышление, способности к языкам и математике, восприятие устной и письменной речи, запоминание фактов, контроль правой половины тела. Правое полушарие обрабатывает невербальную информацию, отвечает за пространственную ориентацию, музыкальные способности, воображение, творческую деятельность, параллельную обработку информации и контроль левой половины тела. Интеллект человека основан, прежде всего, на согласованной работе обоих полушарий.

Правильно ли вы готовите ребенка к школе?

Если родители понимают фразу «после трёх уже поздно» слишком буквально и записывают ребенка младше 5,5 лет на все «развивашки» подряд:

- музыку,
- английский,
- чтение,
- счет и т. д.,

то в результате левое полушарие развивается слишком быстро, в ущерб правому, а нейронные связи между ними слабы и малочисленны. Что происходит с таким ребенком в школе? Будучи, на первый взгляд, более чем готовым к обучению, он с трудом сосредотачивается на уроке, пишет с ошибками, плохо воспринимает учебный материал.

Развитие интеллекта человека напрямую зависит от того, насколько тесно связаны левое и правое полушария головного мозга. Наибольшее количество нервных связей между ними образуется при регулярном совершении перекрестных движений, то есть левой и правой сторонами тела. Недаром нейропсихологи рекомендуют начинать подготовку к школе не с алфавита и прописей, а с обучения:

- посадке при письме;
- захвату ручки или карандаша;
- ориентации в пространстве;
- а также с развития крупной и мелкой моторики.

Психолого-педагогические исследования подтверждают: чем больше двигается ребенок и чем лучше он координирует свои движения, тем в большей степени развиты у него высшие психические функции.

Что делать, если время упущено, ребенок уже учится в школе и его успехи оставляют желать лучшего? Детские нейропсихологии советуют регулярно

выполнять комплексы кинезиологических (двигательных) упражнений, направленных на усиленное формирование и укрепление нейронных связей между полушариями. Они помогают:

- улучшить мышление и память;
- сделать работу полушарий более слаженной;
- концентрировать внимание;
- облегчить процесс чтения и письма.

Вот некоторые упражнения, которые обязательно понравятся и малышам, и взрослым.

### 1. Рисование двумя руками

Выполнение упражнения лучше начать с обведения контуров простых симметричных рисунков. Желательно, чтобы изображение разделяла ось симметрии. Рисовать можно как красками, так и фломастерами, мягкими карандашами. Закрепите лист на столе или мольберте. В каждую руку возьмите по карандашу и поставьте их в верхнюю точку, затем начинайте вести их вниз по контуру рисунка. Следите, чтобы ведущая рука не обгоняла подчиненную. Суть упражнения именно в одновременности всех действий. Малыши могут рисовать пальчиками и ладошками.

### 2. Лепка и оригами

В складывании фигурок из бумаги и придании соленому тесту или пластилину определенной формы участвуют обе руки и глаза. Это упражнение положительно сказывается на зрительно-моторной координации, логическом мышлении и воображении.

### 3. Поиграйте в цвета

Запишите на листе бумаги названия разных цветов палитры ручками с цветной пастой, фломастерами или карандашами, которые не соответствуют им по цвету, например, для слова «красный» используйте синий карандаш, а для слова «черный» – желтый. Теперь с опорой на лист произнесите только названия цветов, которыми записаны слова. Старайтесь делать это как можно быстрее. Сначала цепочки должны быть короткими: три-четыре слова, затем количество названий можно увеличить.

### 4. «Танец»

Левой рукой, сжатой в кулак, с развернутым большим пальцем в сторону, дотроньтесь до правого мизинца. Поменяйте руки. Старайтесь делать движения быстро и точно.

### 5. Примерьте чужую шкуру

Иногда выполняйте привычные действия не ведущей, а подчиненной рукой. Например, если вы правша, попробуйте левой рукой размешивать чай, поворачивать ключи в замке, набирать текст эсэмэски.

## 6. «Ладонь, кулак, ребро»

Это вариант известной игры «камень, ножницы, бумага». Упражнение выполняется сидя за столом. При слове «ладонь» нужно положить ладонь плашмя на стол, при команде «ребро – кладем ладонь вертикально, при слове «кулак» нужно поставить сжатый кулак. Действуйте сначала левой рукой, потом правой, затем двумя сразу. Постепенно усложняйте задачу, увеличивая быстроту движений.

## 7. «Колечко»

По очереди соединяйте мизинец, безымянный, средний и указательный пальцы с большим пальцем в колечко. Выполняйте упражнение то в одном порядке, то в другом. Сначала участвует только одна рука, правая или левая, потом обе руки одновременно.

## 8. «Замок»

Скрестите руки и сцепите их в замок. Теперь попробуйте подвигать каждым пальцем в отдельности. Задействовать соседние пальцы нельзя.

## 9. Массаж ушей

Попробуйте расправить и потянуть край каждого уха в сторону и вниз. Повторите несколько раз.

Выполнять упражнения для укрепления межполушарных связей необходимо регулярно, по 10-20 минут в день, только в этом случае они дадут положительный результат. Рекомендуемая длительность курса от 45 до 60 дней. Занятия должны вестись по определенной схеме, ее разрабатывает нейропсихолог на основании проведенного обследования.