КОГДА РЕБЕНКУ НЕОБХОДИМА НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ И КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ УПРАЖНЕНИЯ?

Родители сильнее всего хотят, чтобы их дети были здоровыми, развитыми и счастливыми. Но у некоторых деток в процессе индивидуального развития возникают отклонения, связанные с недоразвитием или нарушением определенных отделов мозга и его функций. Здесь на помощь и приходит нейрокоррекция — психологический метод, направленный на переструктурирование этих функций путем замещения (компенсации). Т. е. ребенок как бы снова проходит определенные этапы онтогенеза, что позволяет восстановить в головном мозге недостающие нейронные связи. Мам и пап пугает, когда врач сообщает о необходимости в нейрокоррекции, хотя этот метод применяется даже на тех детях, у которых нет явного отклонения, а просто показатели развития в нижних пределах нормы. Нейропсихологическая коррекция может помочь вам и вашему ребенку нормально жить дальше. Внимательно изучите, как и кем она проводится, в каких случаях она может потребоваться. Также рассмотрите  упражнения, которые можно использовать дома.

КОГДА РЕБЕНКУ НУЖНА НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ?

Обычно родители замечают нарушения в развитии своего ребенка в дошкольном возрасте. Именно дошкольный и младший школьный возраст являются наиболее благоприятными для проведения нейрокоррекции, так как это период интенсивного психомоторного развития. Если заметить трудности уже сейчас, то позже в школе у ребенка серьезных проблем не возникнет. Хотя сейчас и существуют коррекционные (адаптированные) программы в школах, отдельные курсы и даже специальные заведения.

На что следует обратить внимание в поведении и развитии ребенка? Прежде всего, это такие проявления:

* несоответствие возрастным нормам (например, если ребенок 4 лет слишком возбудим, гиперактивен, сторонится сверстников — это нарушение развития);
* гипоактивность, истощаемость;
* рассеянность, неспособность концентрировать внимание;
* чрезмерная агрессивность;
* высокий уровень тревожности (а также страхи, фобии);
* серьезные проблемы с памятью;
* отсутствие реакции на просьбы взрослых;
* нарушения в мелкой моторике;
* ребенок плохо запоминает учебный материал (не понимает элементарного);
* необщителен, замкнут.

Нейрокоррекцию для детей можно проводить вплоть до подросткового возраста. Она назначается и при таких серьезных заболеваниях, как синдром дефицита внимания, аутизм, ДЦП, алалия, дислексия, невротические и психосоматические расстройства. Желательно обнаружить проблему как можно раньше: для этого необходимо сообщать о любых подозрениях врачу-педиатру. Занятия по нейрокоррекции проводит специалист-нейропсихолог. Разумеется, родителей детей, только начинающих заниматься, инструктирует тоже он. Для того чтобы правильно определить комплекс требуемых упражнений, нужна нейропсихологическая диагностика, которую провести самостоятельно невозможно. А вот принимать активное участие в занятиях с ребенком, выполнять домашнее задание (его тоже назначает врач) — это важно, так как вы можете оказать существенную помощь вашему ребенку.

КАКИЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ?

В нейрокоррекционные занятия входят несколько групп упражнений, каждая из которых имеет свою специфику и направленность:

* дыхательные (концентрация на дыхании не только помогает научиться расслабляться и успокаиваться, но и тренирует способность сосредотачивать внимание на других, более важных, вещах);
* глазодвигательные (улучшают кровообращение, тренируют глазные мышцы и способствуют снятию напряжения с глаз);
* упражнения на развитие артикуляционного аппарата (так как речь — это одна из высших психических функций, то воздействие на артикуляционный аппарат активизирует развитие других психических функций — мышления, внимания, воображения, памяти);
* упражнения на развитие межполушарной асимметрии головного мозга (межполушарная асимметрия — различия между ведущими функциями левого и правого полушарий мозга, МА отвечает за проявление высокого интеллекта);
* упражнения на развитие мелкой моторики (оказывают положительное воздействие на развитие речи, логики и работу левого полушария);
* массаж (помогает снять напряжение и тонус);
* релаксация, снятие мышечного напряжения (данные упражнения помогают устранить мышечные зажимы, они будут полезны и взрослым тоже).

Также в нейрокоррекции могут применяться методы арт- и музыкотерапии. Поэтому ее можно использовать просто как прием в работе с «трудными» детьми (особенно с теми, у кого наблюдаются поведенческие нарушения). Заниматься полностью дома обычно можно после закрепления первых результатов. В любом случае, врач даст необходимые рекомендации. Торопиться в вопросах здоровья своего ребенка не стоит.

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ.

Следует знать, что у данного метода есть противопоказания. Нейрокоррекцию нельзя использовать при эпилепсии (особенно осложненных формах), при некоторых психических заболеваниях (шизофрения, биполярное расстройство личности). Также важно проконсультироваться с врачом, если у ребенка диагностировали астму и сердечную недостаточность.

Теперь рассмотрим комплекс упражнений. Можете сначала испробовать их на себе.

1. Вакуум (дыхательное). Лежа на спине, сделайте глубокий вдох, при этом живот должен надуться. Задержите дыхание на 2-3 секунды, а затем медленно выдыхайте воздух. Повторите упражнение не больше 3 раз.
2. Ветер (дыхательное). Сделайте губы трубочкой и медленно выпускайте струю воздуха, а затем создайте ей препятствие из пальца или ладони. Концентрируйтесь на получившемся звуке. Струю попеременно усиливайте, а скорость движения руки увеличивайте.
3. Моем голову (массаж). Имитируйте движения, которые вы используете при нанесении шампуня. Массируйте области лба, затылка, макушки, ушей, шеи, височную область.
4. Хождение по камушкам (массаж). Разложите фасоль или нут на коврике и медленно пройдитесь по импровизированной гальке. Выполняйте 1 минуту.
5. Змея (растяжка). Лягте на живот, обопритесь при этом на ладони, голову опустите вниз. Затем медленно выпрямляйте руки и поднимайте при этом голову, спину прогибайте. Вернитесь в исходную позицию и повторите снова.
6. Злая кошка (растяжка, релаксация). Стоя на четвереньках, изобразите кошку, которая злится (спину выгните дугой). Потом вернитесь в исходную позицию и изобразите кошку, которая потягивается после сна: руки вытяните вперед и положите ладони на пол, таз отведите назад и потянитесь.
7. Тренажер для глаз (глазодвигательные). Используйте картинку, где изображены стрелки движения: вперед, назад, по кругу, вверх, вниз. Не поворачивайте голову! Следить за стрелками можно только глазами.
8. Подъем-счет (развитие межполушарного взаимодействия). Поднимайте правую руку и левую ногу медленно на счет пять, т. е. с каждым счетом вы все выше и выше. Повторите то же самое с левой рукой и правой ногой.
9. Ползем к цели (развитие асимметрии головного мозга и межполушарного взаимодействия). Нужно поставить в одном конце комнаты предмет, затем лечь на живот и ползти к предмету по-пластунски, чередуя ноги и руки.
10. Шаг (развитие асимметрии мозга). Делаете шаг правой ногой и хлопок правой рукой по левому плечу, затем наоборот – шаг левой, хлопок левой рукой по правому плечу. Постепенно увеличивайте темп.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ОТ НЕЙРОПСИХОЛОГОВ.

Так как родители часто хотят получить немедленные результаты, а бывает, сильно раздражаются, когда их нет или ребенок не проявляет особого желания заниматься, нейропсихологи дают определенные рекомендации мамам и папам детей, которые проходят нейрокоррекцию.

* + Не стесняйтесь задавать вопросы. Если вы чего-то не знаете или сомневаетесь, смело уточняйте у специалиста, не придумывайте и не накручивайте себе ничего.
  + Не торопите ребенка. Возможно, придется приложить массу труда и терпения, прежде чем вы увидите первые результаты.
  + Помните, что дети на самом деле не понимают, что они не так делают, почему это так всех напрягает и чего все от них хотят.
  + Не предъявляйте расплывчатых требований. Когда просите ребенка выполнить какое-то упражнение, инструкция должна быть четкой и понятной, чтобы у него не возникло недопонимания.
  + Домашнее задание можно выполнять блоками, а не все сразу. Распределите упражнения так, чтобы вам и ребенку было комфортно.
  + Поддерживайте и приободряйте его. Замечайте каждое достижение и изменение своего ребенка. Ваша любовь ему нужнее всего.

Благодаря нейрокоррекции многие дети смогли преодолеть трудности и пробелы в развитии. Это важно, чтобы ребенок мог вести полноценную жизнь и в будущем не иметь проблем со здоровьем и социальным взаимодействием. Родителям не стоит забывать, что некоторые отклонения в развитии появляются из-за ошибок в воспитании: например, в случае отсутствия должного внимания и эмоциональной близости. Любите своих детей и учитесь проходить сквозь препятствия вместе.