



**АЛЬТЕРА ВИТА**  
ЦЕНТР ДЕТСКОЙ  
НЕЙРОПСИХОЛОГИИ



Секреты успешного  
развития от нейропсихолога



## ДЕТСКАЯ НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ - ключ к успешному развитию ребенка

Детская нейропсихология изучает, как работает мозг и как это влияет на поведение, мышление и развитие ребенка. Мозг ребенка активно растет и меняется, особенно в первые годы жизни. Нейропсихология помогает понять:

- ◆ Почему одни дети учатся легко, а другим учеба дается сложнее?
- ◆ Как развиваются внимание, память, речь, мышление и движения? Что сделать, чтобы улучшить их работу?
- ◆ Почему некоторые дети гиперактивны, а другие медлительны?
- ◆ Как помочь детям с диагнозами ЗПРР, РАС, СДВГ, ОНР и др.?

Важно помнить - мозг ребенка пластичен, а значит, многие трудности можно скорректировать, главное - вовремя их заметить и помочь!

### СОДЕРЖАНИЕ

Как именно нейропсихология помогает в развитии ребенка? .....	2
Ребенок в 2-3 года .....	4
Ребенок 4-6 лет .....	6
Первоклассник .....	9
Младший школьник .....	12
Учащийся средней школы .....	14
Центр «Альтера Вита» .....	17

*В данной брошюре мы рассмотрим особенности развития ребенка на каждом возрастном этапе, дадим ориентиры для оценки уровня развития, советы по раскрытию потенциала ребенка, а также эффективные упражнения и игры для преодоления трудностей и развития ребенка.*

#### НАШИ КОНТАКТЫ:

Центр детской нейропсихологии «Альтера Вита»

[www.altera-vita.ru](http://www.altera-vita.ru)

8(499)455-40-07

## Как именно нейропсихология помогает в развитии ребенка?



**НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА** – выявляет слабые и сильные стороны развития мозга, помогает определить зону его ближайшего развития и открывает возможные пути решения имеющихся трудностей.

На диагностике нейропсихолог беседует с ребенком, в игровой форме проводит специальные тесты, чтобы определить:

- ◆ Какие функции развиты хуже, а какие лучше (например, память, внимание, речь, координация).
- ◆ Первопричины трудностей школьного или дошкольного обучения (например, умный, но рассеянный; с трудом выживает занятия в детском саду или урок в школе; знает все правила, а пишет все равно с ошибками; пишет как “курица лапой” и пр.)
- ◆ Особенности получения, обработки и воспроизведения полученной информации.



**КОРРЕКЦИЯ** – развивает те зоны мозга, которые недостаточно сформированы в соответствии с возрастом.

По результатам диагностики нейропсихолог составляет индивидуальную программу занятий, в которую включены специальные упражнения, активизирующие нужные участки головного мозга:

- ◆ Двигательные упражнения (например, ползание, балансировка, игры с мячом и т.п.) – улучшают межполушарное взаимодействие, координацию движений, общий тонус.
- ◆ Упражнения и игры со специальным сенсорным оборудованием (например, гамак, платформа, утяжеленные одеяла и насадки, батут и т.п.) способствуют сенсорной интеграции.
- ◆ Игры на внимание (например, «Шляпы, крылья, две клешни», «Съедобное-несъедобное») – развивают лобные доли головного мозга, отвечающие за контроль.
- ◆ Графические задания (обводки, лабиринты) – развивают зрительно-моторную координацию и концентрацию внимания.
- ◆ Дыхательные упражнения – помогают снизить уровень тревожности и напряжения, повышают работоспособность головного мозга.



### **ПРОФИЛАКТИКА ПРОБЛЕМ ШКОЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ**

К нам часто обращаются родители детей, которые имеют трудности в 1-2 классах по некоторым предметам. Подобные трудности можно избежать, обследовав ребенка у нейропсихолога еще до школы. Ведь многие учебные трудности легко предотвратить, если заранее развить нужные функции:

- ◆ Письмо и чтение – если в 5-6 лет развивать мелкую и крупную моторику, самоконтроль и фонематический слух, то риск дисграфии и дислексии значительно снижается.
- ◆ Математика – игры на развитие пространственного мышления (конструкторы, схемы и т.п.) помогают в дальнейшем легче усваивать логику вычислений и решать задачи.
- ◆ Достаточный уровень работоспособности позволяет ребенку концентрировать внимание до конца каждого урока.
- ◆ После своевременной нейрокоррекции в большинстве случаев пропадает потребность в занятиях с репетитором.



**ПРОСВЕЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ** – как правильно помочь ребенку, на что обратить внимание. Современный родитель ответственно относится к воспитанию, возрастному развитию и подходу к обучению своего ребенка. Огромное количество информации находится в научных книгах и статьях в интернете. Однако для детального изучения вопроса важно обращаться к специалисту, который будет учитывать все аспекты жизнедеятельности ребенка, его индивидуальные особенности и зоны ближайшего развития.

Нейропсихолог может объяснить:

- ◆ Почему нельзя заставлять левшу писать правой рукой (это нарушает естественную работу головного мозга и приводит к определенным трудностям в дальнейшем).
- ◆ Почему ребенок «ленится» (возможно, его головному мозгу не хватает подпитки, и он быстро устает).
- ◆ Как организовать режим дня, чтобы головной мозг работал эффективнее (например, чередовать нагрузки и отдых).
- ◆ Как добиться самостоятельности ребенка (возможно, функция самоконтроля недостаточно сформирована, в таком случае игры с правилами помогут ребенку повысить уровень планирования и контроля над собственной деятельностью).
- ◆ Как правильно построить коррекционный маршрут с ребенком, у которого стоит диагноз (ЗПР, ЗППР, ЗРР, СДВГ и пр.), чтобы максимально устранить имеющиеся трудности и облегчить процесс обучения.

**Главный плюс нейропсихологии** - она не «ставит диагнозы», а подсказывает конкретные пути помощи и причины имеющихся трудностей. Занятия с нейропсихологом подходят как детям с особенностями развития, так и без. Ведь индивидуальный подход строится не только на устранении различных задержек и несформированностей, но и на раскрытии потенциала ребенка.



## Ребенок в 2-3 года

В возрасте 2-3 лет головной мозг ребенка активно формирует новые нейронные связи, и нейропсихология помогает понять ключевые этапы развития, возможные трудности и способы их преодоления, подсказывает, как правильно развивать ребенка и на что обратить внимание. Период с рождения до трех лет — время наивысшей активности мозга.

### Что происходит в мозге ребенка в 2-3 года?

- ◆ Быстро развиваются лобные доли, которые отвечают за контроль в поведении и выражении эмоций.
- ◆ Укрепляются связи между полушариями – улучшается координация движений, речь, расширяется восприятие мира.
- ◆ Активно работает лимбическая система – ребенок учится распознавать эмоции, но еще плохо их регулирует (отсюда могут быть истерики).
- ◆ Гиппокамп "записывает" воспоминания – появляется эпизодическая память ("вчера мы ходили в парк").
- ◆ Активно развиваются все сенсорные системы.



### Основные навыки с точки зрения нейропсихологии

#### 1. Движение и координация (мозжечок, базальные ганглии)

Что должно быть:	Тревожные признаки:	Как помочь?
Бегают, прыгает, поднимается по ступенькам. Ловит и кидает мяч. Рисует вертикальные линии, пытается резать ножницами.	Часто падает, плохо удерживает равновесие. Не может одновременно двигать руками и ногами (например, маршировать).	Игры с мячом, балансирование на одной ноге. Ползание через тоннели, лазание по шведской стенке, разнообразная сенсорная стимуляция.

#### 2. Речь (левое полушарие, зона Брока и Вернике)

Норма:	Отставание:	Как развивать?
Говорит простые фразы ("Дай сок", "Хочу гулять"). Понимает обращенную речь (может выполнить просьбу). Знает 50-200 слов.	Говорит только отдельные слова, нет фраз. Не реагирует на имя, не понимает простых инструкций.	Читать книги с простыми сюжетами, задавать вопросы по картинкам. Распевно повторять слова, играть в звукоподражание ("Как говорит корова?").



## 3. Внимание и память (префронтальная кора, гиппокамп)

Норма:	Проблемы:	Что делать?
Может сосредоточиться на игре 5-10 минут. Запоминает короткие стихи, повторяет действия за взрослым.	Не может усидеть на месте даже 2 минуты. Не запоминает, где лежат его игрушки.	Игры с сортерами, пазлами из 2-4 частей. Простые задания: "Принеси красный кубик", "Спрячь мишку под стол".

## 4. Эмоции и поведение (лимбическая система, лобные доли)

Норма:	Тревожные сигналы:	Как корректировать?
Проявляет привязанность (обнимает родителей). Злится, если что-то запрещают, но можно отвлечь.	Агрессия без причины, не реагирует на утешения. Полное отсутствие страха перед опасностями (высота, улица).	Обозначать эмоции ("Ты злишься, потому что..."). Давать выбор ("Ты хочешь надеть красные или синие штаны?").

**Почему возможны задержки?**

- ◆ Родовые травмы, гипоксия – могли повлиять на созревание мозга.
- ◆ Недостаток сенсорного опыта (мало движения, общения, новых впечатлений, "бедность" окружающей среды - различных фактур, разнообразия пространства и т.п.).
- ◆ Генетика (например, позднее развитие речи у родителей).

**Как помочь мозгу развиваться правильно?**

- ◆ Сенсорные игры – лепка, пальчиковые краски, игры с крупами, качание на качелях, хождение босиком по разным поверхностям.
- ◆ Физическая активность – прыжки на батуте, бег, прыжки через препятствие, игры с мячом, катание на велосипеде, самокате, беговеле.
- ◆ Речевая среда – много общения, чтение, пение.
- ◆ Режим – достаточный сон (12-14 часов в сутки) помогает мозгу "упорядочивать" информацию, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание.

**Когда нужна помощь нейропсихолога?**

Если к 3 годам ребенок:

- ◆ Не говорит фразами.
- ◆ Не понимает простых инструкций.
- ◆ Не играет в ролевые игры ("покормить куклу").
- ◆ Не может построить башню из 4-6 кубиков.



*В 2-3 года закладывается фундамент для будущего обучения. Если что-то идет не так – нейропсихологический подход помогает мягко скорректировать развитие, направив его в верное русло. Также раннее развитие поможет избежать трудностей в обучении в будущем.*

## Ребенок 4-6 лет

В этом возрасте мозг ребенка проходит ключевой этап созревания – активно развиваются лобные доли, укрепляются межполушарные связи, формируются сложные когнитивные функции.

### Нейробиологические изменения в 4-6 лет:

- ◆ Префронтальная кора (управляющие функции) – улучшается самоконтроль, планирование
- ◆ Сенсомоторная интеграция – движения становятся более точными и координированными
- ◆ Миелинизация нервных волокон – ускоряется передача информации между отделами мозга
- ◆ Развитие гиппокампа – совершенствуется долговременная память

### Основные сферы развития и нормы

#### 1. Моторные навыки

4 года:	5-6 лет:
Режет ножницами по линии Рисует человека с 3-4 частями тела Прыгает на одной ноге	Пишет печатные буквы и цифры Завязывает шнурки Бросает мяч с попаданием в цель

#### Тревожные признаки:

- ◆ Не может поймать мяч в 5 лет
- ◆ Сильный тремор при мелких движениях
- ◆ Непреодолимая неуклюжесть

#### Как помочь?

- ◆ Упражнения с эспандером
- ◆ Обведение лабиринтов
- ◆ Игры с пинцетом (сортировка бусин)
- ◆ Пальчиковая гимнастика
- ◆ Активные подвижные игры



#### 2. Речевое развитие

4 года:	5-6 лет:
Использует предложения из 5-6 слов Понимает сложные инструкции ("Достань книгу и положи на стол") Задаёт вопросы "почему?"	Пересказывает сказки Использует будущее время Знает антонимы (большой-маленький)

#### Тревожные признаки:

- ◆ Неразборчивая, скудная речь в 5 лет
- ◆ Трудности с рифмами
- ◆ Не может составить рассказ по картинке

## Что делать?

- ◆ Составление рассказов по серии картинок
- ◆ Игры в "слова" (на последнюю букву)
- ◆ Артикуляционная гимнастика
- ◆ Чтение детских книг, обсуждение их с ребенком

## 3. Когнитивные функции

Внимание:	Память:	Мышление:
4 года: 10-15 минут концентрации 6 лет: 20-30 минут на интересном задании	Запоминает 4-5 несвязанных слов Может повторить последовательность из 5 действий	Решает простые логические задачи Понимает причинно-следственные связи

## Тревожные признаки:

- ◆ Не может запомнить простые правила игры в 6 лет
- ◆ Путает "вчера" и "завтра"
- ◆ Не понимает последовательности событий

## Как помочь?

- ◆ Игра "Найди отличия"
- ◆ Запоминание последовательности предметов
- ◆ Графические диктанты

**Когда нужна консультация нейропсихолога?**

- ◆ Ярко выраженная леворукость (после 5 лет)
- ◆ Стойкие зеркальные написания букв/цифр
- ◆ Трудности освоения чтения в 6 лет
- ◆ Гиперактивность, мешающая обучению
- ◆ Неспособность следовать многоступенчатым инструкциям

**Советы родителям:**

- ◆ Чередуйте виды активности каждые 15-20 минут
- ◆ Используйте мультисенсорное обучение (буквы из песка, цифры из пластилина)
- ◆ Развивайте межполушарное взаимодействие через:
  - ◆ попеременные движения (правая рука к левому колену)
  - ◆ рисование двумя руками одновременно
- ◆ Играйте в ролевые игры – они развивают префронтальную кору

**Подготовка к школе (5-6 лет).**

## Критически важные навыки:

- ◆ Фонематический слух
- ◆ Пространственные представления
- ◆ Умение следовать инструкциям
- ◆ Базовая саморегуляция
- ◆ Достаточный уровень развития высших психических функций (внимания, памяти, мышления, речи)



**!!** Не менее важной является психологическая готовность к школьному обучению, которую может определить детский психолог на соответствующей диагностике. Специалист выявит уровень развития интеллектуальных, эмоционально-волевых, социальных и мотивационных качеств. Готов ли ребенок к новой социальной роли, требующей следования определенным правилам поведения и взаимодействия с учителем и одноклассниками.

**Важно:** В этом возрасте еще можно скорректировать многие проблемы без медикаментозного вмешательства, используя пластичность детского мозга. Развитие в 4-6 лет закладывает фундамент для успешного школьного обучения. Своевременная нейropsychологическая помощь может предотвратить многие учебные трудности.

#### НАШИ АВТОРСКИЕ ПОСОБИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КОГНИТИВНОЙ СФЕРЫ



## Первоклассник

Возраст 6-7 лет – критический этап в развитии ребенка, когда мозг должен адаптироваться к новым учебным нагрузкам. С точки зрения нейропсихологии этот период связан с активным созреванием лобных долей, межполушарных связей и речевых зон, что определяет успешность обучения в школе. Также в этот период идет смена ведущей деятельности с игровой на учебную. Поэтому крайне важно, чтобы ребенок не испытывал трудности и сильный стресс во время обучения.

### Что происходит в мозге первоклассника?

- ◆ Лобные доли (префронтальная кора) – развиваются самоконтроль, планирование, способность следовать правилам.
- ◆ Левое полушарие – усиливается логическое мышление, чтение, письмо, счёт.
- ◆ Правое полушарие – отвечает за образное мышление, творчество, эмоции.
- ◆ Мозолистое тело – улучшается координация движений, межполушарное взаимодействие.
- ◆ Гиппокамп – укрепляется память, ребенок учится запоминать и воспроизводить информацию.

**!!** Если какая-то из этих зон развивается медленнее, у ребенка могут возникнуть трудности в обучении.



### Ключевые навыки первоклассника:

#### 1. Письмо и мелкая моторика

Норма:	Тревожные признаки:	Как помочь?
Правильно держит ручку. Пишет печатные буквы и цифры. Обводит по контуру, рисует простые фигуры.	Зеркальное написание букв (после 7 лет). Сильный тремор руки, неразборчивый почерк. Быстрая утомляемость при письме.	Пальчиковая гимнастика («пальчиковые игры») Лепка, застегивание пуговиц, работа с ножницами. Обводка фигур, штриховки.

#### 2. Чтение и речь

Норма:	Тревожные признаки:	Как помочь?
Читает по слогам или целыми словами. Понимает прочитанное, может пересказать. Строит сложные предложения (6-8 слов).	Путает буквы (Б-Д, З-Э). Пропускает слоги, «угадывает» слова. Не понимает смысла текста.	Чтение вслух с обсуждением. Игры на фонематический слух («найди лишний звук») Артикуляционная гимнастика.

## 3. Математика и логика

Норма:	Тревожные признаки:	Как помочь?
Считает до 20 и обратно. Решает простые задачи на сложение/вычитание. Понимает «больше/меньше», «право/лево».	Не запоминает цифры. Не понимает состава числа ( $5 = 2+3$ ). Путает пространственные понятия (верх-низ, перед-зад).	Счет на реальных предметах (яблоки, кубики). Графические диктанты (развитие пространственного мышления). Игры с пазлами, конструктором.

## 4. Внимание и память

Норма:	Тревожные признаки:	Как помочь?
Удерживает внимание 15-25 минут (урок в школе). Запоминает 4-5 слов после однократного прослушивания. Может выполнить 3-4 последовательных инструкции («возьми книгу, открой страницу 5, прочитай заголовок»).	Часто отвлекается, не может сосредоточиться. Не помнит, что было на уроке. Теряет вещи, забывает задания.	Игры на внимание («найди отличия», «лабиринты»). Мнемотехники (ассоциации для запоминания). Дробление задач на мелкие шаги.

## 5. Эмоции и поведение

Норма:	Тревожные признаки:	Как помочь?
Способен контролировать эмоции (не кричит в классе). Понимает правила поведения в школе. Может работать в группе.	Импульсивность (выкрикивает, не дожидается своей очереди). Агрессия или замкнутость. Боязнь ошибок, отказ от сложных заданий.	Рольевые игры («школа», «учитель-ученик»). Дыхательные упражнения для успокоения. Поощрение за усилия, а не только за результат. Настольные и двигательные игры с правилами

*Когда нужна консультация нейропсихолога?*

- ◆ Стойкие трудности с чтением, письмом и/или счетом.
- ◆ Гиперактивность (в том числе СДВГ), мешающая обучению.
- ◆ Признаки дисграфии и дислексии (невозможность писать и читать разборчиво и правильно).
- ◆ Зеркальное письмо после 7 лет.
- ◆ Сильная усталость от школьных нагрузок.
- ◆ Трудности с выполнением самостоятельных работ и домашних заданий.



**Как родители могут помочь?**

- ◆ Режим дня – достаточный сон (9-10 часов), перерывы в учебе.
- ◆ Двигательная активность – спорт, танцы, игры с мячом, бассейн.
- ◆ Развивающие игры – шахматы, головоломки, конструкторы.
- ◆ Поддержка, а не давление – важно снижать тревожность.
- ◆ Учет индивидуальных особенностей ребенка после консультации с нейropsychологом.

*Первый класс – это тест на зрелость мозга. Если у ребенка есть трудности – это не лень, а особенности развития нервной системы. Своевременная нейropsychологическая помощь позволяет скорректировать проблемы и сделать обучение успешным. Очень важно не пустить всё на самотек, ведь трудности обучения для первоклассника могут сформировать негативное отношение к учебе в целом, а также пагубно сказаться на самооценке ребенка и отношениях со сверстниками.*

**НАШИ АВТОРСКИЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КОГНИТИВНОЙ СФЕРЫ**

Игра развивает скорость реакции, внимание, память, пространственные представления. Ребенок учится регулировать собственную деятельность, преодолевать импульсивные реакции.



Игра развивает зрительное восприятие, скорость реакции, внимание; помогает преодолевать импульсивность и осваивать операции сравнения. Ребенок получает представление об основных геометрических фигурах и телах и пополняет свой словарный запас.

## Младший школьник

Этот период – время активного созревания лобных долей, развития межполушарных связей и формирования учебных навыков. Нейропсихология помогает понять, как мозг ребенка адаптируется к школьным нагрузкам, и выявить причины возможных трудностей.



### Что происходит в мозге младшего школьника?

#### 1. Развитие префронтальной коры (управляющих функций)

- ◆ Самоконтроль – ребенок учится сдерживать импульсы, соблюдать правила.
- ◆ Планирование – может выполнять многошаговые задания (например, решение задачи).
- ◆ Рабочая память – удерживает в уме информацию, необходимую для выполнения задач.

#### 2. Укрепление межполушарных связей

Левое полушарие (логика, речь, анализ) и правое (образное мышление, эмоции) начинают работать согласованно.

Это важно для чтения, письма, счета и творческих задач.

#### 3. Созревание теменно-затылочных областей

Отвечают за пространственное мышление (геометрия, черчение, понимание схем). Помогают в ориентировке в тексте (не терять строки при чтении).

#### 4. Развитие памяти и внимания

- ◆ Объем памяти увеличивается – ребенок запоминает больше информации.
- ◆ Устойчивость внимания растет (к 3-му классу – до 30-40 минут).

### Ключевые навыки по классам:

2 класс (7-8 лет)	
Норма:	Тревожные признаки:
Читает целыми словами, понимает текст. Пишет прописью, решает задачи в пределах 20. Может следовать многошаговым инструкциям.	Дисграфия (стойкие ошибки при письме). Трудности с пересказом. Проблемы с устным счетом.
3-4 класс (9-10 лет)	
Норма:	Тревожные признаки:
Читает бегло, понимает сложные тексты. Решает многошаговые задачи по математике. Самостоятельно организует выполнение уроков.	Не может выучить стихотворение. Путает математические действия (умножение/деление). Быстро устает при умственных нагрузках.



**Как помочь развитию мозга в начальной школе?****1. Развитие управляющих функций**

- ◆ Игры с правилами (например, «Барабашка», шахматы, «Монополия»).
- ◆ Планирование дня (составление расписания).
- ◆ Дробление задач на мелкие шаги.

**2. Улучшение межполушарного взаимодействия**

- ◆ Упражнения с перекрестными движениями.
- ◆ Рисование двумя руками.
- ◆ Прыжки на скакалке, жонглирование.

**3. Тренировка памяти и внимания**

- ◆ Мнемотехники (ассоциации для запоминания).
- ◆ Игры на внимание («найди отличия», «корректирующая проба»).
- ◆ Пересказы книг и фильмов.

**4. Пространственное мышление**

- ◆ Конструкторы (Lego, металлические).
- ◆ Графические диктанты.
- ◆ Ориентирование по карте (игры с маршрутами).

**Когда обращаться к нейропсихологу?**

- ◆ Ребенок не успевает за школьной программой.
- ◆ Есть стойкие ошибки в письме/чтении/счете.
- ◆ Очень медленный темп работы.
- ◆ Гиперактивность или, наоборот, чрезмерная медлительность.
- ◆ Трудности с выполнением самостоятельных работ и домашних заданий.

Начальная школа – период, когда мозг ребенка активно адаптируется к учебным нагрузкам. Если есть трудности – своевременная нейропсихологическая диагностика и коррекция помогут:

- ◆ Улучшить память и внимание.
- ◆ Научить ребенка организовывать свою работу.
- ◆ Справиться с дислексией, дисграфией, дискалькулией, СДВГ и пр.

Главное – не давить, а помогать мозгу развиваться в комфортном режиме!

## Учащийся средней школы

Этот период связан с масштабной перестройкой мозга – созреванием лобных долей, гормональными изменениями и формированием сложных когнитивных функций. С точки зрения нейropsychологии, именно в средней школе проявляются сильные и слабые стороны познавательных процессов, которые определяют успешность обучения. Учебная нагрузка в этот период достаточно высокая и крайне важно, чтобы ребенок успевал за темпом класса и эффективно усваивал школьную программу, иначе пробелы в знаниях будут комом накапливать трудности одну на другую.

### Что происходит в мозге подростка?



#### 1. Созревание префронтальной коры (до 20-25 лет!)

- ◆ Контроль импульсов – подросток учится управлять эмоциями, но еще несовершенно.
- ◆ Планирование и организация – развивается способность ставить долгосрочные цели.
- ◆ Критическое мышление – анализ информации, а не просто запоминание.

Почему подростки порой ведут себя "глупо"? Желание быть взрослым уже достаточно большое, а лобные доли головного мозга еще незрелы → подросткам сложно прогнозировать последствия, часто действуют необдуманно.

#### 2. Гормональная перестройка и лимбическая система

- ◆ Эмоции становятся ярче, но менее управляемыми.
- ◆ Повышенная чувствительность к социальной оценке (боязнь осуждения).
- ◆ Склонность к риску – из-за дисбаланса между зрелой лимбической системой и незрелой префронтальной корой.

#### 3. Развитие памяти и мышления

- ◆ Рабочая память – увеличивается объем информации, которую можно удержать "в уме".
- ◆ Логика и абстрактное мышление – понимание метафор, аллегорий, сложных математических концепций.
- ◆ Скорость обработки информации – подростки начинают думать быстрее.

#### 4. Пластичность мозга и обучение

- ◆ Пик способности к изучению языков (до 15-17 лет).
- ◆ Формирование интересов – мозг "оттачивает" важные навыки, отсекая ненужное.

**Ключевые навыки: норма и тревожные признаки****1. Учебные навыки**

Норма:	Тревожные признаки:
Самостоятельно планирует выполнение домашних заданий. Использует конспекты, схемы, мнемотехники. Может аргументировать свою точку зрения.	Не может организовать свое время (постоянно опаздывает, забывает задания). Не понимает прочитанное (механическое чтение без осмысления). Трудности с абстрактными понятиями (алгебра, философские тексты).

**2. Эмоциональная регуляция**

Норма:	Тревожные признаки:
Способен успокоиться после конфликта. Понимает социальные нормы (адаптируется к разным ситуациям).	Истерики, агрессия в ответ на малейшие замечания. Полная апатия к учебе и общению. Панические атаки перед контрольными.

**3. Социальное развитие**

Норма:	Тревожные признаки:
Имеет устойчивую дружбу, понимает границы. Осознает последствия своих поступков (но не всегда может себя контролировать).	Полная изоляция или, наоборот, зависимость от мнения сверстников. Крайний конформизм ("делаю, как все, даже если это глупо").

**Какие проблемы может выявить нейропсихолог?**

- ◆ Дефицит самоконтроля (не может планировать, откладывает дела на потом; забывает инструкции, теряет вещи и др.)
- ◆ Трудности с абстрактным мышлением (не понимает алгебру, метафоры в литературе и др.)
- ◆ Социальная дезориентация (не чувствует границ в общении)
- ◆ Высокая тревожность (страх ошибок, перфекционизм)

**Как помочь подростку?****1. Развитие саморегуляции**

- ◆ Планирование – ведение ежедневника, разбивка задач на шаги.
- ◆ Тайм-менеджмент – метод "Помидора" (25 минут работы / 5 минут отдыха).
- ◆ Самоконтроль – рефлексия: "Что я сделал не так и как исправить?"

**2. Улучшение памяти и мышления**

- ◆ Ментальные карты (визуализация информации).
- ◆ Обсуждение сложных тем (фильмы, книги, новости).
- ◆ Изучение языков – максимально используем пластичность мозга.

### 3. Эмоциональная регуляция

- ◆ Дыхательные техники (4-7-8: вдох на 4, задержка на 7, выдох на 8).
- ◆ Физическая активность – спорт снижает стресс.
- ◆ Арт-терапия – рисование, музыка, ведение дневника.

### 4. Социальные навыки

- ◆ Ролевые игры (проигрывание сложных ситуаций).
- ◆ Обсуждение эмоций – "Что ты чувствовал, когда...?"
- ◆ Границы и ответственность – "Ты имеешь право на мнение, но последствия тоже твои".

### *Когда обращаться к нейропсихологу?*

- ◆ Резкое падение успеваемости без очевидных причин.
- ◆ Провалы в памяти ("я вообще этого не помню").
- ◆ Неспособность усваивать новый материал.
- ◆ Агрессия, самоповреждающее поведение.

Средняя школа – время нейробиологической революции. Подросток:

- ◆ Учится мыслить абстрактно.
- ◆ Развивает самоконтроль (но пока неидеально).
- ◆ Формирует социальную идентичность.

Задача взрослых – не ругать за "глупости", а помогать мозгу созреть через:

- ◆ Четкие правила + гибкость.
- ◆ Поддержку, а не давление.
- ◆ Тренировку когнитивных навыков.

*Мозг подростка – как «стройплощадка»: хаотично, но потенциал огромен! Так как в подростковом возрасте для детей часто авторитетом выступают их сверстники, помимо занятий с нейропсихологом, эффективным инструментом помощи может стать посещение групповых психологических тренингов на разные темы.*



## Центр «Альтера Вита»

### Центр детской нейропсихологии «Альтера Вита» - это:

- ◆ Выдающиеся специалисты в области нейропсихологии, логопедии, дефектологии, детской/подростковой психологии
- ◆ Более 10 лет успешной практической работы
- ◆ Десятки авторских методических пособий, рабочих тетрадей, настольных игр
- ◆ 3 филиала в г.Москве, онлайн направление



### Наши контакты:

[www.altera-vita.ru](http://www.altera-vita.ru)  
8(499)455-40-07

Филиалы в г. Москва:  
Нахимовский проспект, Отрадное,  
Молодежная  
Онлайн направление