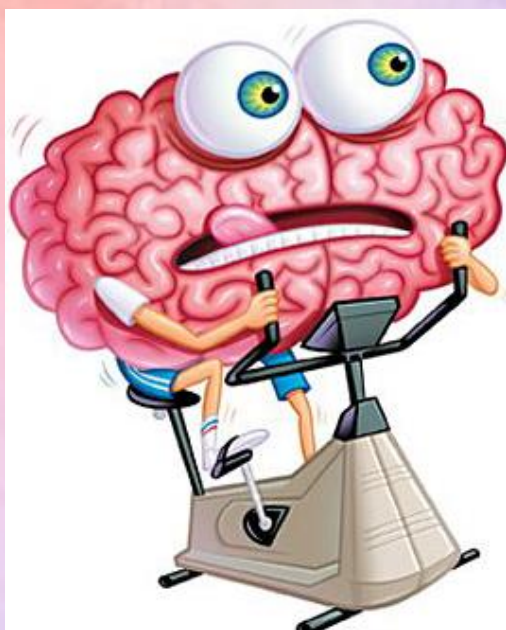


Тренуємо мозок дитини



Коли ми дивимося на дітей, та й на людей в цілому, неважко помітити, що всі ми маємо індивідуальні особливості в роботі нашого мозку. Ви, як батьки, можете бачити їх у своїх дітях щодня. Ваш син здатний точно припустити, скільки часу йому знадобиться для виконання письмового домашнього завдання, а ваша донька, здається, завжди думає, що вона впорається з ним всього лише за годину, хоча їй ніколи не вдається укластися в зазначений термін. Або ж одна дитина запам'ятовує все, про що їй говорять, а інша вже за хвилину не може згадати,

наприклад, логін і пароль, названий вами.

Здатність планувати й регулювати свою поведінку, змінюючи свою реакцію залежно від контексту ситуації, є високорівневим нейрокогнітивним процесом, відомим також як виконавчі функції. Також виконавчі функції включають в себе здатність регулювати свої емоції, робити правильний вибір, вирішувати проблеми, бути гнучким, організованим та розвивають комунікативні здібності. Виконавчі функції мозку відіграють найважливішу роль не тільки при виконанні конкретних завдань, наприклад, забезпечуючи можливість заздалегідь спланувати виконання домашнього завдання, що дозволяє укластися точно в призначений час, а й у визначенні того, наскільки успішними діти будуть у школі, на роботі та в інших соціальних ролях протягом життя. **На думку деяких учених, виконавчі функції мозку є потужним предиктором успішності, навіть більш значущим, ніж IQ.**

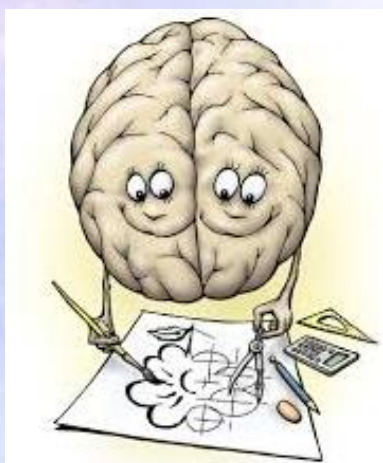
Більше того, науково доведено, що ми можемо суттєво покращити роботу нашого мозку й відповідно наших виконавчих функцій. Для батьків це означає, що якщо ваша дитина має будь-які труднощі вдома або в школі, які ґрунтуються (хоча б частково) на затримці або відхиленнях в даних функціях, за допомогою навчання та практики вона може розвинути в собі ці недосконалі навички. Посилення виконавчих функцій дозволить вашій дитині бути більш успішною в навчанні, краще вирішувати повсякденні проблеми та знаходити спільну мову з іншими дітьми, що, в кінцевому результаті, приведе її до більш повноцінного та продуктивного життя.

Ви можете допомогти дитині розвинути ці навички за допомогою вправ для тренування мозку або ще краще за допомогою гри.

Граючи, діти вчаться більш природним чином. У процесі гри найбільш ефективно та інтенсивно проходить процес навчання. Та не менш важлива й практика. Щоразу, коли певна модель поведінки повторюється, вона зміцнює можливості мозку, а тому, дає можливість дитині наступного разу бути більш успішною та результативнішою у своїх проявах. Сприймайте це так: процес розвитку виконавчих функцій мозку нічим не відрізняється від навчання їзди на велосипеді або освоєння навичок декламування алфавіту. Головне, зробіть його веселим і захоплюючим, і ви побачите, як дитина порадує вас своїми новими здібностями.

6 вправ, які сприяють здоровому розвитку мозку

(До речі, ці вправи не тільки допомагають дітям, вони ефективні й для дорослих!)



1. «Ліфт-дихання». Практика глибокого дихання («ліфт-дихання» або переміщення дихання до всіх частин тіла) допомагає поліпшити пам'ять, а також емоційний контроль. Діти люблять його виконувати, а тому, ви можете робити його частіше. Приступити до нього можна в положенні сидячи, схрестивши ноги, або в положенні лежачи. Спочатку хай дитина просто спокійно й рівно подихає.

Далі скажіть наступне: «Уяви, що твоє дихання, як на ліфті, рухається через все твоє тіло. Для запуску ліфта тобі потрібно дихати через ніс. Видихни все повітря, яке в тебе є. Потім починай вдихати, і нехай ліфт (з диханням) повільно підніметься до рівня грудей. Затамуй його там. Тепер знову видихни все повітря. Знову вдихай так, щоб твій ліфт піднявся вже на найвищий поверх, через горло до обличчя та лоба. Затамуй його. Тепер видихни й відчуй, як разом з видихом цей ліфт несе вниз всі твої проблеми й турботи - вниз через груди, живіт, ноги, а далі через двері ліфта й зовсім з твого тіла».

2. Тренування координації мозку/тіла. Наш мозок і наше тіло є частиною загального цілого - нас. Отже, фізичні навантаження необхідні їм в

рівній мірі. Коли ми тренуємо їх одночасно, ми фактично допомагаємо різним функціям мозку більш активно взаємодіяти й підтримувати стан синхронізації. Тобто важливо розуміти, що координація рухів - це функція як нашого мозку, так і нашого тіла.

Вправи, представлені нижче, сприяють інтеграції найважливіших функцій мозку, роблячи його роботу більш ефективною:

- Ворушіння пальцями ніг. Ця вправа дуже допомагає координації. Діти різного віку можуть легко навчитися виконувати її. Щоранку, перш ніж встати з ліжка, попросіть дитину повільно почати рухати всіма своїми пальцями на обох ногах вгору і вниз, а потім тільки двома великими пальцями.
- Рухи неведучою рукою. Попросіть дитину спробувати виконати певні рухи його неосновною рукою. Якщо вона правша, нехай використовує ліву, а якщо шульга (лівша), то - праву руку, наприклад, щось напише, одягнеться або буде користуватися ложкою або виделкою під час прийому їжі.
- Переміщення навскіс. Ви можете зробити цю просту вправу разом з дитиною. Необхідно в положенні сидячи торкнутися правим ліктем лівого коліна. Зробіть цю вправу п'ять разів, а потім дотягніться лівим ліктем до правого коліна. Повторіть кілька разів. Інший варіант: ви можете зробити «млин». У положенні стоячи, ноги на ширині плечей, по черзі торкніться правою рукою лівої ноги й навпаки. Повторіть кілька разів.

3. Гра на концентрацію. Вправи, що дозволяють поліпшити пам'ять та концентрацію уваги, важливі для всіх нас!

- Для дітей молодшого віку ви можете запропонувати наступну гру: візьміть кілька іграшок і вишикуйте їх в ряд. Нехай дитина подивиться на них і запам'ятає. Потім накрийте їх чим-небудь і приберіть одну з іграшок (так, щоб дитина не бачила). Розкрийте. Завдання дитини полягає в тому, щоб назвати відсутню іграшку. Ви можете також запропонувати їй запам'ятати короткий список знайомих предметів з вашого будинку. Нехай вона постарается згадати їх у прямому і зворотному порядку.
- Для дітей старшого віку та підлітків можна запропонувати таку гру: розкладіть перед ними будь-які предмети, які тільки знайдете, дайте 15 секунд, щоб їх розглянути, а потім заберіть з поля зору. Нехай ваша дитина

постарається згадати ці предмети, а ви підрахуйте, скільки їй вдалося назвати у відсотковому відношенні. Почніть з п'яти, і в міру того, як дитина освоїть виконання завдання, нарощуйте їх кількість далі. Ви можете також потренувати слухову пам'ять, запропонувавши повторити за вами вголос ряд випадкових чисел або слів. Почніть всього лише з 2-х або 3-х і також працюйте над збільшенням їхньої кількості.

4. Сімейний вечір гри. Граючи в такі ігри, як шашки й шахи, а також карткові ігри, доміно та ін. діти вчаться вирішувати завдання, планувати та вчаться співробітництва (почерговості дій і подолання фрустрації). Інші настільні ігри, такі, як «Монополія», наприклад, також відмінно підходять для цього. Такі ігри, як «Дженга», в якій гравці по черзі дістають блоки з основи вежі й кладуть їх нагору, роблячи вежу все більш високою і все менш стійкою, покращують увагу, концентрацію, координацію й терпіння. Ще один плюс полягає в тому, що спільні ігри подобаються всім без винятку й допомагають зміцнювати сімейні стосунки. Спробуйте хоча б раз на тиждень організовувати таке спільне проведення часу, і ви побачите, як це позитивно відіб'ється на вашій дитині та ваших стосунках.

5. Грайте в освітні онлайн ігри. Є багато сайтів, що пропонують безкоштовні ігри, які, крім того, що захоплюючі й цікаві, дозволяють набути широкого розмаїття академічних навичок. Це саме той «екранний час», за який батьки можуть бути абсолютно спокійні!

6. Щоденний час спілкування/«тріумфи й поразки». У сучасному світі з його безперервними смсками, інтернет-листуванням і телефонними розмовами повноцінне спілкування стає майже втраченим видом мистецтва. Якщо ви зможете щодня виділяти час на кожну свою дитину, щоб дізнатися про її перемоги й проблеми, а у відповідь поділитися своїми, це дозволить значно поліпшити її комунікативні та розмовні навички. Обговорення успіхів та труднощів можуть також допомогти у вивченні навичок вирішення різного роду проблем. Сімейний обід буде для цього просто ідеальний, до того ж він є чудовою традицією, яку варто почати й підтримувати. Ви можете також разом з дитиною почитати книгу й поставити ряд запитань за цікавими епізодами. Обговоріть події прочитаної історії та ті почуття, які відчували персонажі, а також обов'язково поговоріть про почуття вашої дитини, що виникали в процесі читання, дізнайтеся її думки з цього приводу. Поділіться й своїми міркуваннями та почуттями.

Реалізація всіх цих вправ та занять дозволить не тільки поліпшити виконавчі функції мозку, але й побудувати гарні стосунки, знизити рівень стресу у всіх учасників, як у дітей, так і в дорослих. Для дитини гра може бути роботою, дуже необхідною для її всебічного розвитку. А дорослим, у свою чергу, дуже корисно час від часу «зустрічатися» зі своєю внутрішньою дитиною. Тому ваші спільні веселі «тренування» мозку сприятимуть розвитку як дорослих, так і дітей.