

# **20 МОМЕНТОВ, ПОМОГАЮЩИХ РАЗВИВАТЬ МОЗГ С РОЖДЕНИЯ**



При рождении мозг ребенка содержит 100 миллиардов нейронов (столько звезд в Млечном пути!). В первые годы его жизни они обростут триллионами межклеточных соединений, так называемыми нейронными синапсами. Главное правило для мозга – использовать его или совсем потерять.

Мозг ребенка более подвижен и уязвим, чем мозг взрослого человека. И, что удивительно, в детском мозге в два раза больше нейронных связей, чем во взрослом. Так что же нужно делать, чтобы эти связи не терялись, и даже наоборот приумножались?

**1.** Еще до того, как ребенок родился, предоставить ему здоровое начало. Нужно следить за своим здоровьем во время беременности, и помнить о том, что некоторые лекарственные препараты оказывают разрушительное действие на мозг ребенка, находящегося в утробе матери. Многие дети, которые стали наркозависимыми еще в этот период, в дальнейшем испытывали большие трудности в обучении и могли неожиданно начинать вести себя агрессивно. Исследования также показали, что курение сигарет во время беременности приводит к тому, что дети начинают читать намного позже своих сверстников.

**2.** Вести с ребенком осмысленные диалоги. Отвечать на детский лепет нормально проговоренными словами, но с восторженной окраской и по возможности высоким голосом. Это приведет к тому, что в участках мозга, ответственных за понимание речи, будет накапливаться необходимый словарный запас.

**3.** Играть в игры, в которых участвуют руки.

**4.** Быть внимательным. Когда ребенок сфокусировался на чем-то взглядом, нужно проследить за ним и заметить, что же так его заинтересовало. Такое «совместное внимание» подтвердит ребенку, что его интересы и наблюдения очень важны.

**5.** Способствовать ранней любви к книгам. Нужно выбирать книжки с большими и яркими картинками и разделять восторг ребенка, указывая на рисунки и издавая соответствующие им звуки – например, звуки животных. Можно модулировать тембр голоса, упрощать или, наоборот, усложнять сюжетные линии, побуждать детей говорить

о книгах. В развитии ребенка восприятие устной речи является гораздо более важным, чем сама речь.

**6.** Создавать ребенку с пеленок эмоциональные переживания. Нужно гладить малыша по волосам и животу – исследования показали, что дети, до которых нечасто дотрагивались, имеют размеры мозга меньше нормы для своего возраста. К тому же, во время пеленания нужно устанавливать визуальный контакт с ребенком.

**7.** Выбирать развивающие игрушки, которые позволяют младенцу непосредственно с ними взаимодействовать. Заводные игрушки и пирамиды позволяют ребенку научиться причинно-следственным связям и рассуждениям о том, что может произойти, если сделать так или как-то иначе.

**8.** Реагировать на плач ребенка. Успокоить, приласкать – все это приводит к формированию позитивных участков в лимбической области мозга, связанной с эмоциями. Ваше спокойствие и объятия изо дня в день сигнализируют в мозг об эмоциональной безопасности.

**9.** Быть внимательным к ребенку, строить доверительные отношения с ним. Младенцы, которые чувствуют надежную связь с родителями, могут больше вкладываться в процессы изучения окружающего мира.

**10.** Применять массаж тела ребенка, чтобы уменьшить уровень стресса у малыша и повысить ощущения им безопасности и благополучия. Любящие касания особенно стимулируют рост ребенка в самом раннем, грудном возрасте.

**11.** Заручиться помощью детей в уборке их комнаты. Они должны знать, что у плюшевых игрушек есть свое место, а у машинок, например, другое. Таким образом, они узнают о том, что такое сортировка по категориям или сериям, а это важная часть их познавательной деятельности.

**12.** Устроить безопасную среду для ползания малыша. Пространственное обучение является важным, поэтому мобильный ребенок будет создавать ментальные карты из своей среды, и создавать крепкую связь с миром, в котором он живет.

**13.** Петь младенцу песни, сопровождая их движениями тела или пальцев, что поможет ребенку познавать особенности больших и малых двигательных действий. Помимо этого, песни обучают ребенка ритму, рифмам и языковым структурам.

**14.** Принимать во внимание особенности темперамента ребенка. Некоторые дети легко адаптируются к новым ситуациям, некоторые более застенчивы, и т.д. Но плыть по

течению тоже нельзя позволять, наоборот, нужно помогать ребенку приспосабливаться к новым условиям.

**15.** Сделать процессы питания положительными. Нужно громко и четко произносить название продукта, который вы даете ребенку при кормлении. Обязательно выражать радость при любых попытках малыша накормить себя самому, к какой бы грязи они не приводили. Такое поведение приведет к созданию хороших ассоциаций с едой и приемом пищи. Если же кормления проходят с боем, то это повлечет за собой создание негативных структур.

**16.** Обеспечить четкие реакции на детские поступки. Молодой мозг учится познавать смысл мира, поэтому при реакциях на что-то нужно быть последовательными, иначе ребенок просто запутается.

**17.** Использовать позитивную дисциплину. Нужно четко обговаривать с ребенком последствия каких-то действий, при этом не пугая его и не пытаясь застыдить. Если малыш поступил неправильно, например, ударил другого ребенка, нужно опуститься до уровня его глаз и повторить правила серьезным, низким голосом.

**18.** Учить ребенка эмпатии, то есть сопереживанию. Использовать понятные образы и слова, когда кто-то рядом кажется расстроенным или грустным, что позволит ребенку понять чувства другого человека. Чем больше будет эмпатического реагирования ребенком, тем больше связей в его мозге образуется.

**19.** Позволять играть с разными, даже грязными материалами, такими как вода, песок, камни и т.д. Это научит малыша начальным знаниям физики, свойствам структур. Для развития мозга очень важны сенсорные игры с зерном и мелкими предметами.

**20.** Выказывать радость и интерес ко всему, что делает ребенок. Искренние восторг и внимательность к детскому лепету и другим детским проявлениям вместе с нежными взглядами и улыбками обязательно приведут к поразительным результатам.



**Нищева Н. В.**  
Шеф-редактор издательства  
"ДЕТСТВО-ПРЕСС"  
и журнала "Дошкольная педагогика"