

Нейродинамика – что это?

Репринцева Ангелина Дмитриевна

педагог-психолог, клинический психолог

ОКУ ЦППМСП



Нейродинамика – это низкая мозговая активность, за которую отвечает 1 блок мозга по А.Р. Лурия.

Нейродинамика закладывается во внутриутробном развитии на 80%, и до 3 лет формируется полностью. На ее показатели влияют множество факторов: от внутриутробных, до внешних (характер родов, травмы, образ жизни, лечение и.т.д)

В большинстве случаев, на снижение нейродинамики родители обращают внимание уже в школе.

Дети с низкой нейродинамикой:

1. очень долго сидят с домашним заданием без особого продвижения пока родители не сядут рядом;
2. трудно встают по утрам в школу, еле собираются;
3. спустя некоторое время после выполнения учебной деятельности начинают вертеться, крутиться, ерзать на стуле;
4. не могут долго концентрировать свое внимание, «летают в облаках», легко отвлекаются на посторонние раздражители.

При этом общий интеллектуальный уровень ребенка может соответствовать возрастным нормативам. О таких детях говорят, что ребёнок умный, но ленивый!

Какие рекомендации вы можете дать родителям, если замечаете данные трудности?

- консультация и наблюдение врача-невролога;
- обязательные ежедневные прогулки минимум час-полтора. Таким образом головной мозг насыщается кислородом.
- улучшение кровотока (например, массаж шейно-воротниковой зоны), и массаж всего тела;
- из спорта прекрасно подойдут бассейн или скалолазание;
- качественный режим дня, где полноценный сон, с утра зарядка и правильное питание;
- обязательно пить воду, особенно в школе. Подробнее о важности воды Вы можете прочитать в буклете «Почему важно пить воду?».
- следить за ровной осанкой;
- использование различных ортоковриков, полусфер через стопы будет также стимулировать работу нервной системы;
- через 15-20 минут после выполнения домашнего задания делать пятиминутный двигательный перерыв (не больше, так как потом может быть сложно вернуться в деятельность);
- психологическая/нейропсихологическая коррекция, направленная на 1 блок мозга по А.Р. Лурия.