

Восстановление когнитивных функций после лечения опухоли ЦНС

Практическое руководство для родителей, опекунов и дефектологов по развитию высших психических процессов и социальной адаптации ребёнка в домашних условиях.

ДОМАШНЯЯ ДЕФЕКТОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА



Содержание программы

Структура руководства

01

Введение и принципы

Цели программы, ключевые принципы
работы с ребёнком дома

02

Диагностика

Как понять, что нужно развивать.
Наблюдение и дневник

03

Шесть блоков упражнений

Нейрогимнастика, память, мышление,
пространство, стратегии, усталость

04

Поддержка и прогресс

Мотивация, эмоциональная поддержка, дневник наблюдений

05

Ресурсы и помощь

Когда обращаться к специалисту, литература, фонды

Введение: цели и задачи программы

После лечения опухоли центральной нервной системы у детей нередко возникают когнитивные нарушения — трудности с памятью, вниманием, мышлением, ориентацией в пространстве и времени. Эти проблемы могут проявляться не сразу, но влияют на обучение, общение и качество жизни.

Нейропластичность

Стимулировать способность мозга образовывать новые связи

Навыки


Восстановить утраченные или сформировать новые когнитивные умения

Стратегии

Научить компенсаторным стратегиям для повседневной жизни

Благополучие

Снизить когнитивную усталость и поддержать эмоциональный комфорт

 **Важно!** Программа носит рекомендательный характер. Упражнения подбираются индивидуально с учётом возраста, состояния и возможностей ребёнка. Перед началом занятий проконсультируйтесь с лечащим врачом и дефектологом.



Ключевые принципы работы дома

От простого к сложному

Начинайте с самых лёгких заданий, даже если кажется, что ребёнок «раньше это умел». Ранний успех создаёт мотивацию и уверенность.

Регулярность важнее длительности

10–15 минут каждый день эффективнее, чем час раз в неделю. Нервная система лучше усваивает информацию при систематическом повторении.

Мультисенсорность

Задействуйте разные каналы восприятия: зрение, слух, осязание, движение. Чем больше органов чувств участвует, тем прочнее формируются нейронные связи.

Эмоциональное подкрепление

Хвалите за старание, а не только за результат. Создавайте ситуацию успеха. Если ребёнок устал или расстроен — сделайте перерыв.

Перенос навыков в жизнь

Отработанные навыки важно применять в реальной жизни: в быту, в школе, в общении. Упражнение без практики не даёт устойчивого результата.

Учёт когнитивной усталости

Следите за признаками утомления. Чередуйте умственную и физическую нагрузку. Сложные задания планируйте на утреннее время.

Диагностический этап: что наблюдать

Прежде чем начать занятия, понаблюдайте за ребёнком и запишите, какие именно трудности у него возникают. Это поможет правильно расставить приоритеты в работе.

Сфера	Вопросы для наблюдения
Внимание	Может ли сосредоточиться на задании? Легко ли отвлекается? Доводит ли дело до конца?
Память	Помнит ли, что было вчера? Запоминает ли стихи? Помнит ли, куда положил вещи?
Мышление	Понимает ли причинно-следственные связи? Может ли обобщать? Решает ли простые задачи?
Речь	Хорошо ли понимает обращённую речь? Достаточен ли словарный запас? Правильно ли строит фразы?
Пространство	Ориентируется ли в квартире? Путает ли «лево-право»? Может ли собрать пазл?
Время	Понимает ли «вчера-сегодня-завтра»? Знает ли времена года, дни недели?
Моторика	Насколько ловко рисует, лепит, застёгивает пуговицы? Есть ли тремор?

Дневник наблюдений

Заведите тетрадь — она станет бесценным инструментом для специалистов при следующей консультации.

Записывайте каждое занятие: что делали, как ребёнок справлялся, что получалось, что было трудно.

Что фиксировать в дневнике

- Дату и продолжительность занятия
- Какие упражнения выполняли
- Как ребёнок справлялся: что получалось, что было трудно
- Признаки когнитивной усталости
- Что помогло заинтересовать и мотивировать
- Оценку усталости по 10-балльной шкале



БЛОК 1

Нейрогимнастика: развитие межполушарного взаимодействия

Нейрогимнастика — это специальные упражнения, которые заставляют оба полушария мозга работать согласованно. Регулярные занятия улучшают координацию, внимание, память и речь, активизируя мозолистое тело — главный «мост» между полушариями.

Блок 1 · Нейрогимнастика

«Умная зарядка»: базовый комплекс



Перекрёстные шаги

Ребёнок шагает на месте, касаясь правым локтем левого колена, затем левым локтем — правого. Активизирует мозолистое тело.

Вариант: делать сидя.



Ленивые восьмёрки

Вытянуть руку, поднять большой палец и медленно рисовать в воздухе «лежащую» восьмерку, следя глазами за пальцем. Улучшает координацию глаз и рук.



Слон

Стоя, колени согнуты, голова прижата к плечу. Вытянуть руку «хоботом» и рисовать всей рукой «ленивую восьмёрку».

Активизирует вестибулярный аппарат.



Кнопки мозга

Одна рука массирует ямочки под ключицами, другая лежит на пупке. Через 20–30 секунд поменять руки. насыщает мозг кислородом, готовит к восприятию информации.

Пальчиковые нейроупражнения

1

Колечки

Поочерёдно соединять большой палец с указательным, средним, безымянным и мизинцем. Сначала одной рукой, потом другой, затем двумя одновременно.

2

Кулак-ребро-ладонь

Последовательно: кулак на столе → ребро ладони → ладонь плашмя. Усложнение: делать обеими руками одновременно или в противофазе.

3

Ухо-нос

Левой рукой — кончик носа, правой — левое ухо. Хлопок — меняем: правая на нос, левая на правое ухо. Развивает переключение внимания.



- Пальчиковые упражнения выполняются ежедневно по 3–5 минут. Они активизируют речевые зоны мозга и развивают межполушарное взаимодействие одновременно с мелкой моторикой.

Блок 1 • Нейрогимнастика

Координационная лестница дома

Координационную лестницу легко заменить линиями из малярного скотча на полу, палками или нарисованными мелом клетками.

Упражнение	Как выполнять	Что развивает
Шаги по клеточкам	Шагать, наступая в каждую клетку по очереди (левая-правая)	Ритм, координация
Боком	Обе ноги вместе в одну клетку, затем в следующую	Латеральность, равновесие
Крабик	Движение спиной вперёд, шагая в клетки	Пространственная ориентация
Прыжки на двух	Прыжки обеими ногами в каждую клетку	Прыгучесть, ритм
Скакалочка	Шагаем, одновременно поднимая то одну, то другую руку или делая хлопки	Координация рук и ног

БЛОК 2

Тренировка памяти и внимания

Трудности с памятью и вниманием — одни из наиболее частых последствий лечения опухолей ЦНС. Систематические тренировки помогают восстановить эти функции, опираясь на высокую нейропластичность детского мозга.



Блок 2 · Память и внимание

Упражнения для тренировки внимания



Найди отличия

Сравнивать две похожие картинки и находить отличия. Начинать с 3–4 отличий, постепенно увеличивая их количество по мере прогресса.



Корректурная проба

Дать ребёнку текст крупным шрифтом. Попросить вычёркивать все буквы «А» или обводить все «О». Отмечать время и число ошибок.



Что изменилось?

Разложить 5–7 предметов на столе. Ребёнок отворачивается, убираем один предмет. Ребёнок должен заметить изменение и назвать пропавший предмет.



Муха (для младших)

На листе нарисовано поле 3×3. В центре — «муха». Ведущий говорит направление. Ребёнок мысленно следит и говорит «стоп», если муха вылетает за поле.

Упражнения для тренировки памяти

10 слов (методика Лурии)

Медленно прочитайте 10 простых слов (лес, хлеб, окно, стул, вода...). Попросите повторить. Записать результат. Повторить 3–5 раз. В норме с каждым разом ребёнок запоминает больше. Через час — проверить снова.

Запомни пары


Читайте пары связанных слов: зима–снег, ложка–каша, дерево–лист. Затем называть первое слово — ребёнок вспоминает второе. Развивает ассоциативную память.

Фотоаппарат

Показать картинку на 5–10 секунд, убрать и попросить перечислить всё, что там было. Постепенно усложнять: больше деталей, меньше время показа.

Визуализация

Прочитать предложение или короткий текст и попросить ребёнка нарисовать то, что он представил. Визуальный образ укрепляет словесную память.

 **Компьютерные тренировки:** Программы тренировки рабочей памяти (например, Cogmed) могут улучшать внимание и успеваемость у детей после лечения рака. Обсудите эту возможность с нейропсихологом.

БЛОК 3

Развитие мышления и речи

Нарушения мышления и речи после лечения опухолей ЦНС могут выражаться в трудностях с обобщением, понимании скрытого смысла, построении фраз. Игровые упражнения помогают целенаправленно развивать эти навыки в комфортной обстановке.



Развитие логического мышления

Четвёртый лишний

Из 4 предметов или картинок найти лишний и объяснить почему. Развивает классификацию и обоснование.

Классификация

Разложить предметы по группам: посуда / одежда / мебель; домашние / дикие животные; съедобное / несъедобное.

Аналогии

«Самолётом управляет лётчик, а машину ведёт...?» Развивает гибкость мышления и языковые связи.

Скрытый смысл

Обсуждайте пословицы и фразеологизмы: «Золотые руки» — это руки из золота? А что на самом деле значит?

Причина и следствие

«Почему мама взяла зонтик?», «Почему мальчик упал?» Учит выстраивать логические цепочки.

Развитие речи

→ Рассказ по картинке

Кто это? Что делает? Что было до и что будет потом? Развивает связную речь и нарративное мышление.

→ Закончи предложение

«Если пойдёт дождь, то...», «Я не пойду гулять, потому что...» — ребёнок придумывает окончание.

→ Антонимы и рифмы

Подбирать противоположные слова: большой–маленький, добрый–злой. Придумывать рифмы, играть в «буриме».

→ Артикуляционная гимнастика

При нарушениях звукопроизношения или дизартрии регулярно выполняйте упражнения, показанные логопедом.



БЛОК 4

Пространственные и временные представления

Нарушения пространственной ориентации и чувства времени часто сопровождаются когнитивными последствиями лечения опухолей ЦНС.

Целенаправленные упражнения помогают сформировать и закрепить эти базовые представления в игровой форме.

Ориентация в пространстве и времени

Ориентация в пространстве

1 Лево-право

Надевайте на левую руку браслет или часы. Постоянно закрепляйте в быту: «Возьми ложку в правую руку», «Поверни налево».

2 Рисование по инструкции

Рисовать по клеточкам под диктовку: «одна клетка вверх, две вправо, одна вниз...» В итоге получается фигурка или рисунок.

3 Схема комнаты

Нарисовать план своей комнаты, расположить мебель. Затем спрятать игрушку и отметить на плане, где она находится.

Ориентация во времени

1 Режим дня

Составьте вместе с ребёнком распорядок дня в картинках или пиктограммах. Обсуждайте, что было утром, что будет днём и вечером.

2 Вчера-сегодня-завтра

Каждый день проговаривайте: «Вчера мы ходили в парк, сегодня идём к врачу, завтра поедем к бабушке».

3 Настенный календарь

Ребёнок сам отмечает прошедший день и важные события. Обсуждайте времена года, месяцы, праздники по иллюстрациям.

БЛОК 5

Компенсаторные стратегии для повседневной жизни

Исследования показывают: для улучшения реального функционирования ребёнка важны не только тренировки, но и обучение конкретным стратегиям, которые помогают справляться с трудностями в повседневной жизни. Стратегии — это «обходные пути», которые делают жизнь проще прямо сейчас.

Блок 5 • Компенсаторные стратегии

Стратегии для памяти и внимания

Стратегии для памяти

Проблема	Стратегия	Пример
Забывает домашнее задание	Специальный дневник-ежедневник	Красивый блокнот
Не помнит, куда положил вещь	Постоянное место для каждой вещи	Корзинка у входа
Забывает выключить свет	Визуальные напоминания	Стикер на виду
Не запоминает последовательность	Чек-листы	Список на двери

Стратегии для внимания

Проблема	Стратегия	Пример
Отвлекается при уроках	Убрать лишнее, надеть наушники	«Рабочая зона»
Не может долго сидеть	Метод «Помидора» с таймером	15 мин работа + 5 отдых
Пропускает инструкцию	Научить переспрашивать	«Можно повторить?»

Стратегии саморегуляции и программа ImPACT

Саморегуляция

Дыхательные упражнения

«Квадратное дыхание»:
вдох — пауза — выдох —
пауза. Помогает
успокоиться при
эмоциональных вспышках.

Визуальное расписание

Карточки с видами
деятельности в нужном
порядке. Помогает
переключаться между
занятиями без стресса.

Островок безопасности

Специальное место, куда ребёнок может уйти, чтобы
успокоиться — без чувства наказания.

Программа ImPACT

Датское исследование программы ImPACT (I'M aware: Parents and Children Together) выявило три ключевых элемента успешной реабилитации:

Осознание сильных сторон — обсуждайте, что у ребёнка получается хорошо, а что пока трудно

Чёткие инструкции — давайте короткие указания, убеждайтесь, что ребёнок понял

Совместное создание стратегий — не навязывайте, а обсуждайте: «Как нам сделать так, чтобы ты не забывал тетрадку?»

БЛОК 6

Управление когнитивной усталостью

Когнитивная усталость — одна из главных проблем детей после лечения опухолей мозга. Это не лень и не нежелание — это состояние истощения после умственной нагрузки, которое не проходит от обычного отдыха. Мозг ребёнка просто перегружен.



Признаки усталости и стратегии управления

🌀 Признаки когнитивной усталости

- Ребёнок начинает делать больше ошибок к концу задания
- Становится раздражительным или капризным
- Жалуется, что «голова устала»
- Трёт глаза, зевает, начинает «выключаться»
- Усиливается отвлекаемость и замедляется реакция

✅ Стратегии программы FLaME

Планирование нагрузки

Сложные задания — утром.
Перерывы каждые 15–20 мин (младшие) или 30–40 мин (старшие).

Легитимные паузы

Разрешите ребёнку лечь, посидеть в тишине — без чувства вины. Объясните: это не лень, а отдых для мозга.

Упрощение информации

Разбивайте задачи на шаги.
Используйте визуальные подсказки. Не торопите с ответом.

Сон и питание

Достаточный сон — главное «лекарство» от усталости.
Регулярное питание и достаточно воды.

Работа с мотивацией и эмоциональная поддержка



Игровая форма

Превратите упражнения в игру. Соревнуйтесь, кто быстрее или точнее. Учитывайте интересы: любит динозавров — все задания про динозавров.



Наглядный прогресс

Заведите «экран достижений» — наклейки или звёздочки за выполненные задания. Сравнивайте ребёнка только с ним самим, не с другими.



Признавайте чувства

«Я вижу, ты устал», «Тебе трудно, я понимаю». Хвалите за старание, даже если результат не идеален. Ваше спокойствие передаётся ребёнку.



Три хороших события

Каждый вечер просите ребёнка назвать три хороших события дня. Это может быть что-то очень маленькое. Практика благодарности снижает тревожность.



Дневник наблюдений и отслеживание прогресса

Регулярные записи помогут заметить прогресс, вовремя скорректировать нагрузку и предоставить ценную информацию специалисту на консультации.

Дата	Время	Упражнения	Реакция	Получилось	Было трудно	Усталость
15.03	11:00 (15 мин)	«Колечки», «Найди 5 отличий», «10 слов»	Сначала бодро, к концу начал отвлекаться	Запомнил 6 из 10 слов	«Колечки» левой рукой	7/10

0–3

Бодрый

Готов заниматься, энергичен

4–6

Справляется

Устаёт, но продолжает работу

7–10

Устал

Лучше остановиться и отдохнуть

Когда обращаться к специалисту

Обязательно проконсультируйтесь, если:

Нет прогресса

Несмотря на регулярные занятия, навыки не улучшаются в течение нескольких недель.

Регресс

Ребёнок теряет уже приобретённые навыки — это важный сигнал для специалиста.

Трудности в школе

Не успевает по программе, не может усвоить материал несмотря на занятия дома.

Поведение и эмоции

Агрессия, истерики, постоянная тревога, апатия, депрессия или отказ от занятий.

Нарушения речи

Появились запинки, ребёнок перестал говорить фразами или значительно снизился объём речи.

Где искать помощь в России

→ **НМИЦ онкологии им. Блохина**

Москва. Медицинские психологи, нейропсихологи, комплексная реабилитация.

→ **НМИЦ им. В.А. Алмазова**

Санкт-Петербург. Специализированная реабилитация детей с опухолями ЦНС.

→ **Региональные центры**

Многие крупные города имеют реабилитационные центры для детей с ОВЗ.

→ **Фонды**

Фонд Константина Хабенского и фонд «Подари жизнь» помогают с организацией реабилитации.

Рекомендуемая литература и ресурсы



Для родителей на русском

- Книга «Опухоли головного и спинного мозга у детей» (Фонд Хабенского)
- Сайт фонда «Подари жизнь» — разделы по реабилитации
- Сайт Фонда Константина Хабенского — реабилитационные центры и программы



Зарубежные ресурсы

- St. Jude Children's Research Hospital — материалы для родителей
- Great Ormond Street Hospital (GOSH) — программа FLaME
- IDDSI — международная шкала консистенций пищи (при нарушениях глотания)



Развивающие пособия

- Серия «Школа семи гномов» (по возрастам)
- Тетради «Солнечные ступеньки»
- Пособия Никитина, Монтессори-материалы

Заключение

Уважаемые родители! Помните: ваш ребёнок уникален. То, что работает для одного, может не подойти другому. Наблюдайте, пробуйте, адаптируйте.

Нейропластичность детского мозга огромна, и при правильном подходе многие трудности преодолимы. **Ваша любовь, терпение и поддержка — самый мощный инструмент восстановления.**

Научная основа

Программа составлена на основе протоколов ERAS, исследований ImPACT, программы FLaME и систематических обзоров когнитивных вмешательств

Вы не одни

Есть специалисты, фонды и другие родители, готовые помочь на каждом шагу этого пути

Желаем успехов!

Терпения, маленьких побед каждый день и радости от прогресса вашего ребёнка



Проект реализуется с использованием гранта

Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**