

УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ

СВЕТЛАНА ШИШКОВА - ЕЛЕНА КУРАМШИНА

# ГИБКИЕ НЕЙРОНАВЫКИ

8 КЛЮЧЕЙ

К УСПЕШНОМУ БУДУЩЕМУ РЕБЕНКА!

от **4** до **14**

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА



УДК 159.922.7  
ББК 88.41  
Ш65

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Шишкова, Светлана.**

Ш65 Гибкие нейронавыки. 8 ключей к успешному будущему ребенка! От 4 до 14 лет / Светлана Шишкова, Елена Курамшина. – Москва : Издательство АСТ, 2023. – 288с. : ил. – (Уникальные методики развития).

ISBN 978-5-17-155685-3

Ребенок – не цветочек, а маленький росток. И вы можете повлиять на его превращение в прекрасный бутон. Что именно делать, чтобы он рос гармонично? Какие навыки ему стоит развивать, чтобы быть успешным?

Гибкие нейронавыки – система развития восьми ключевых нейронавыков. Именно они – основа благополучного будущего детей в учебе, работе и жизни! Так считают опытный нейропсихолог Светлана Шишкова и детский психолог Елена Курамшина.

Вы узнаете, как развивается мозг ребенка, что нужно делать, чтобы ребенок рос гармонично, какие именно навыки влияют на интеллект, талант и успех и как помочь их прокачать.

В книге вы найдете много практических упражнений, и искать дополнительный материал не придется. Все задания разработаны так, чтобы они были увлекательными и для детей, и для родителей!

**УДК 159.922.7**  
**ББК 88.41**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-155685-3

© Шишкова, С., 2023  
© Курамшина, Е., 2023  
© ООО «Издательство АСТ», 2023

# ОГЛАВЛЕНИЕ



ВВЕДЕНИЕ.....	9
<b>ЧАСТЬ I. НЕЙРОРАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....</b>	<b>15</b>
ВВЕДЕНИЕ.....	17
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	18
ЧТО ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	19
<b>ГЛАВА 1. НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 4+ .....</b>	<b>23</b>
Нейропсихологический опросник.....	24
РЕЧЬ.....	28
На что нужно обратить особое внимание?.....	29
Нейроприем.....	30
МЫШЛЕНИЕ.....	42
Нейроприем.....	43
ВНИМАНИЕ.....	53
Нейроприем.....	53
ПАМЯТЬ.....	65
Нейроприем.....	65



<b>ГЛАВА 2. НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 5+</b> .....	78
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПЯТИЛЕТНИХ ДЕТЕЙ .....	78
ПАМЯТЬ .....	79
Нейропсихологический опросник .....	80
Нейроприем .....	84
ВНИМАНИЕ .....	97
Нейроприем .....	97
РЕЧЬ .....	108
Нейроприем .....	109
МЫШЛЕНИЕ .....	121
Нейроприем .....	121

<b>ГЛАВА 3. НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 6+</b> .....	136
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 6+ .....	137
Нейропсихологический опросник .....	140
ВНИМАНИЕ .....	143
Нейроприем .....	144
ПАМЯТЬ .....	154
Нейроприем .....	156
МЫШЛЕНИЕ .....	169
Нейроприем .....	169
РЕЧЬ .....	181
Нейроприем .....	181
Тест: определение готовности ребенка к школе .....	195



## ЧАСТЬ II. НЕУРОНАВИГАЦИЯ:

### ГИБКИЕ НЕЙРОНАВЫКИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ .....199

Кому подходит программа 8 Soft Skills?.....202

Кому подходит Нейронавигатор 8 soft skills? .....204

Как пользоваться нейронавигатором? .....205

#### 1 НЕУРОНАВИГАЦИЯ:

##### «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ» .....207

1. Определение эмоционального интеллекта .....207

2. Neuroструктура EQ.....207

3. Как проявляется EQ.....209

4. Тест на определение уровня развития EQ.....210

5. Ключ и интерпретация полученных результатов .213

6. Шаги нейропрокачки навыка .....215

7. Рекомендации к навыку.....216

#### 2 НЕУРОНАВИГАЦИЯ:

##### «ЭФФЕКТИВНАЯ КОММУНИКАЦИЯ» .....218

1. Определение «эффективной коммуникации» .....218

2. Neuroструктура «эффективной коммуникации»...218

3. Как проявляется нейронавык  
«эффективные коммуникации» .....220

4. Тест на определение  
индивидуальных особенностей  
для «эффективной коммуникации» .....221

5. Ключ и интерпретация полученных результатов .222

Составьте свой  
психологический профиль по темпераменту .....224

6. Шаги нейропрокачки навыка .....226

7. Рекомендации к навыку.....227



3 NEURОНАВИГАЦИЯ: «УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ» .....	229
1. Определение навыка «управление временем» (ТМ).....	229
2. Neuroструктура ТМ .....	229
3. Как проявляется навык «управление временем» .....	230
4. Тест на определение уровня развития навыка «управления временем» .....	231
5. Ключ и интерпретация полученных результатов .....	234
6. Шаги нейропроочки навыка .....	235
7. Рекомендации к навыку.....	236
4 NEURОНАВИГАЦИЯ: «ВНИМАНИЕ» .....	237
1. Определение нейронавыка «внимание».....	237
2. Neuroструктура «внимания» .....	238
3. Как проявляется внимание.....	239
4. Тест на определение уровня развития внимания.....	240
5. Ключ и интерпретация результатов .....	241
6. Шаги нейропроочки навыка .....	242
7. Рекомендации к навыку.....	243
5 NEURОНАВИГАЦИЯ: «МОТИВАЦИЯ К ДЕЛУ».....	244
1. Определение «мотивации к делу» .....	244
2. Neuroструктура «мотивации к делу».....	244
3. Как проявляется мотивация к делу.....	246
4. Тест на определение уровня развития мотивации к делу.....	247
5. Интерпретация полученных результатов .....	247
6. Шаги нейропроочки навыка .....	249
7. Рекомендации к навыку.....	250
5 NEURОНАВИГАЦИЯ:«МЫШЛЕНИЕ».....	250
1. Определение «мышления» .....	250
2. Neuroструктура «мышления».....	251



3. Как проявляется навык.....	252
4. Тест на определение уровня развития мышления .....	253
5. Ключ и интерпретация полученных результатов .....	256
6. Шаги нейропрокачки навыка .....	257
7. Рекомендации к навыку.....	259
<b>7 NEURОНАВИГАЦИЯ:</b> <b>«СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ» .....</b>	<b>259</b>
2. Неустойчивость «стрессоустойчивости» .....	260
3. Как проявляется навык.....	261
4. Тест на определение уровня развития стрессоустойчивости .....	262
5. Ключ и интерпретация результатов .....	262
6. Шаги нейропрокачки навыка .....	263
7. Рекомендации к навыку.....	264
<b>8 NEURОНАВИГАЦИЯ:</b> <b>«УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ» .....</b>	<b>265</b>
2. Неустойчивость «уверенности в себе».....	266
3. Как проявляется уверенность в себе .....	267
4. Тест на определение развития уверенности в себе .....	268
6. Шаги прокачки нейронавыка .....	270
7. Рекомендации к навыку.....	271
<b>ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ИНСАЙТОВ .....</b>	<b>272</b>
Цель: Трансформировать ваши мысли в действия ...	272
Простые техники переключения негативных эмоций на все случаи жизни .....	273
<b>ТРЕНАЖЕР ПО NEURОНАВИГАЦИИ .....</b>	<b>275</b>







# ВВЕДЕНИЕ

Уважаемые читатели!

Мы, Светлана Шишкова, кандидат психологических наук, нейропсихолог, детский и семейный психолог, и Елена Курамшина, детский и спортивный психолог, рады представить вам результат нашей совместной многолетней работы, направленной на **создание стройной программы развития детей дошкольного возраста и подростков.**

Книга состоит из двух частей.

**Первая часть** представляет собой трехступенчатый нейроанализ детей дошкольного возраста (4, 5 и 6 лет). Сертифицированная авторская программа по подготовке детей к школе разработана на основе нейропсихологического подхода и многолетнего опыта специалистов АНО Психологического центра «ДОМ», с учетом психофизиологических особенностей детей дошкольного возраста и требований ФГОС дошкольного образования. Она включает в себя интересные игровые тестовые задания и упражнения, направленные на развитие внимания, памяти, воображения, логики, речи и мелкой моторики. Цель занятий – комплексный подход к подготовке ребенка школе, который включает развитие познавательного интереса к учебе, усидчивости, навыка самоконтроля и стремление к самостоятельности.

Программа будет интересна, полезна и важна, в первую очередь, психологам, семейным психологам, детским и спортивным психологам, которые работают с детьми. Эта книга станет палочкой-выручалочкой для педагогов,



воспитателей и логопедов. А также послужит надежным подспорьем для родителей, которые смогут понять, как правильно воспитывать и развивать своих детей, а если потребуется, и корректировать процесс развития дошкольника. Книга будет интересна всем, кто интересуется темой правильного и гармоничного развития детей.

В ней есть все упражнения, которые вы будете выполнять с детьми, и вам не придется искать дополнительный материал. Мы старались разрабатывать задания так, чтобы они были увлекательными и занимательными. Надеемся, что они понравятся ребятам и доставят удовольствие взрослым.

**Во второй части** представлена программа 8 Soft neuro skills (гибкие нейронавыки) – система надпрофессиональных навыков для подростков, которая помогает за 8 шагов прокачать себя.

Вы узнаете, что такое гибкие навыки и для чего они нужны и почему важны. Именно 8 Soft neuro skills позволяют подростку сделать правильный профессиональный выбор, способствуют успешности в жизни, на работе, в учебе.

### **Гибкие нейронавыки – это:**

1. «эмоциональный интеллект»,
2. «коммуникация»,
3. «управление временем»,
4. «внимание»,
5. «мотивация к делу»,
6. «мышление»,
7. «стрессоустойчивость»,
8. «уверенность в себе».



*Программа 8 Soft neuro skills адресована подросткам с 12 лет до 16 лет, их родителям, педагогам.*

*В книге есть все материалы, необходимые для прокачки навыков, и вам не понадобятся скучные пособия, написанные тяжеловесным научным языком. Программа написана легко, интересно и отражает особенности и потребности современных подростков.*

Приятного чтения!

*Уважаемые читатели! В книге много заданий, для того чтобы занятия были максимально эффективными, вы можете перейти по ссылке или воспользоваться QR-кодом, чтобы получить доступ к заданиям из книги и распечатывать их дополнительно.*



**БЕСПЛАТНЫЙ ДОСТУП  
КО ВСЕМ УПРАЖНЕНИЯМ  
И ЗАДАНИЯМ**



Часть I

НЕЙРОРАЗВИТИЕ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА

