

Г. Абдулова

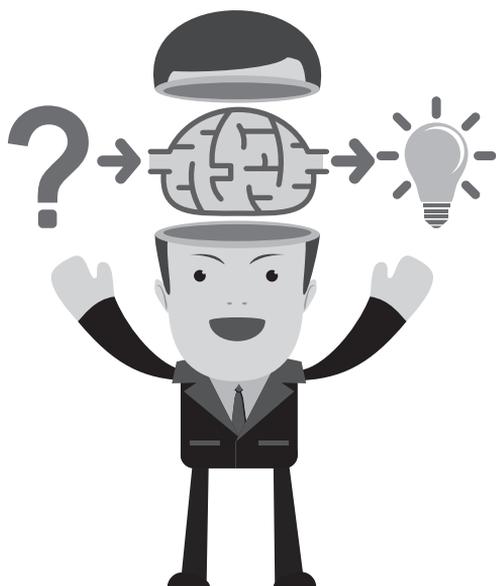
ТРЕНИРУЙ МОЗГ,

РАЗВИВАЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ПАМЯТЬ



«МАСТЫЦА»

ЭТОТ УДИВИТЕЛЬНЫЙ МОЗГ

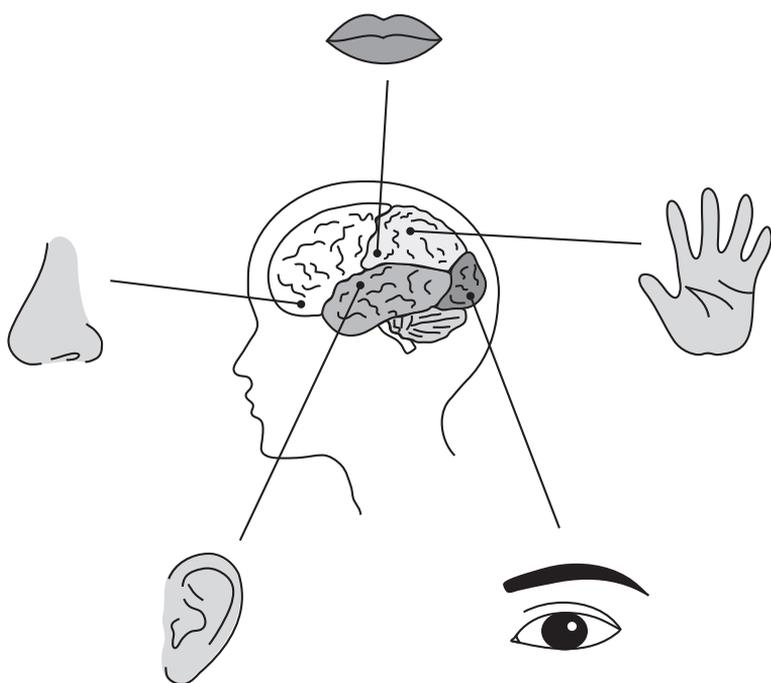


ИНТЕЛЛЕКТ ИЛИ ЧУВСТВА?

Мозг человека — уникальный орган, очень сложный и до конца не изученный. Он заслуживает звания самой большой загадки во Вселенной. Все высшие психические функции (память, речь, мышление и др.), движения, социальное поведение и вообще любая деятельность человека — всё зависит от работы мозга. Впрочем, нельзя делать

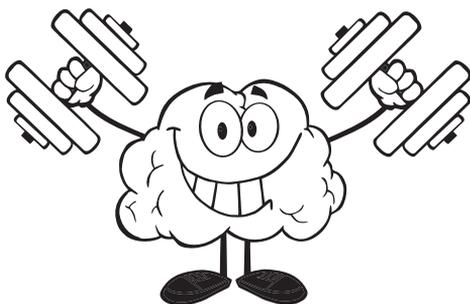


различие между мозгом и человеком, потому что мы и есть наш мозг. Он, как компьютер, собирает информацию со всех частей тела, управляет всеми его функциями — от регуляции жизнедеятельности до сложного поведения и мышления.



Уши, нос, глаза, рецепторы в коже и мышцах выполняют функцию сбора информации. На самом деле они не видят, не слышат и не чувствуют, всё это делает мозг. В определённых участках коры головного мозга на-

ходятся соответствующие зоны — зрительная, слуховая и другие. Именно в этих зонах трансформируется разрозненная информация из окружающего мира в более вразумительную картинку, которую в результате мы осознаём. Представьте, какую сложную работу проделывает мозг только на этапе восприятия! А ведь ему приходится выполнять огромное количество других функций.



Как «включить» мозг?

1. Живите здесь и сейчас. Осознанно относитесь к своим действиям, мыслям, чувствам, чтобы мозг активно работал.
2. Фиксируйте внимание на позитивном. Результаты магнитно-резонансной томографии мозга людей с хронической депрессией свидетельствуют о серьёзных нарушениях его структуры.



3. Используйте соощущения, то есть создание объёмного (5D) образа предмета на основе всех органов чувств. Природа дала нам возможность видеть (часто смотрим, но не видим!), слышать, ощущать запахи, вкусы, осязать. Жизнь будет более интересной, окрасится яркими красками. А главное — вы будете с каждым днём всё лучше запоминать, станете внимательнее.

Умение человека принимать, обрабатывать, анализировать и запоминать поступающую из внешнего мира информацию называют **когнитивными (познавательными) способностями**. К ним относятся:

- память,
- внимание,
- мышление,
- воображение,
- пространственная ориентация,
- речь.



Если когнитивные (познавательные) навыки человека развиты хорошо, то его мозг успешно обрабатывает входящую информацию и учёба не представляет особых трудностей. В противном случае обучение может вызывать серьёзные проблемы.

Большую часть информации мы получаем либо на слух, либо посредством зрения. Люди со слабо развитой зрительной памятью могут неточно воспринимать визуальную информацию. Это становится причиной трудностей при освоении чтения, правописания, математики. При слабо развитом слуховом восприятии обычно неправильно различают звуки в словах. В этом случае сложно отвечать на вопросы и следовать инструкциям, так как мозг безуспешно пытается обработать искажённо услышанный вопрос или задание. Дети с недостаточно сформированными навыками обработки информации испытывают трудности с речью, чтением, письмом и математикой.

Всё не так печально! Когнитивные способности может развить у себя практически каждый человек. Существуют упраж-



нения, которые могут улучшить любой из познавательных навыков. В этой книге-тренажёре вы найдёте комплексный месячный тренинг для «прокачки» мозга, развития памяти и внимания. Упражнения можно выполнять всей семьёй. Дети 6–7 лет вполне могут справиться со многими приведёнными упражнениями при поддержке взрослых.

ПАМЯТЬ И ВОЗРАСТ

Меня очень часто спрашивают: в каком возрасте начинать тренировать память? Для начала рассмотрим, как она развивается.

Раньше всех формируется моторная, или двигательная, память, которая крайне необходима для нормального развития ребёнка. Малыш хватается предметы, ползает, ходит. Так накапливаются в его сознании ощущения, а позже в результате обобщения и образы-представления об окружающем мире.

Аффективная память, или память на эмоции, появляется уже у полугодовалого младенца. Ребёнок улыбается в ответ на улыбку.



К двум годам формируется образная память, достигающая наивысшего развития к юношескому возрасту.

До трёх лет у ребёнка непроизвольное запоминание. В процессе игры складывается произвольное запоминание, основанное на механической памяти.

Позже других начинает действовать словесно-логическая память. В сравнительно элементарных формах она доступна в три-четыре года, но оптимального уровня развития достигает лишь в подростковом и юношеском возрасте. Её совершенствование происходит в процессе обучения основам наук.

К моменту поступления в школу память уже достаточно готова к тому, чтобы с успехом усваивать материал учебной программы. Дошкольный возраст (4—5 лет), по-видимому, начальный этап становления **социально обусловленных видов памяти: произвольной, опосредствованной и логической.**

В начальной школе намечается важная тенденция, которая сохраняется в течение всего школьного обучения. Это преимущество и опережающее развитие **природных**



видов памяти: произвольной, непосредственной и механической.

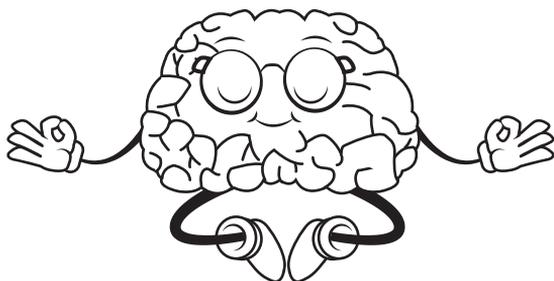
Разница между видами памяти (социально обусловленной и природной) достигает максимума в подростковом возрасте. Далее природные виды памяти постепенно уступают место. Психологи предполагают, что пересечение соответствующих кривых приходится на возрастной диапазон в 30–40 лет и затем на первый план выходят социально обусловленные виды памяти.

Что же происходит с природными видами памяти человека в зрелом возрасте? Если он специально не тренирует свою природную память, относительно редко ею пользуется, то начинается регресс. Мозг человека стареет, его возможности ухудшаются, и это неизбежно сказывается на памяти.

КАК РАЗВИВАТЬ ПАМЯТЬ?

Многие жалуются на память: забыл, куда положил ключи или документы; не смог вспомнить, зачем зашёл в комнату; прочитал текст и не запомнил; не помню, выключил ли утюг, закрыл ли дверь... Большинство людей

смирятся, ссылаясь на возраст, отсутствие способностей, боятся, что развитие памяти — это тяжёлая работа, отнимающая много времени, и поэтому ничего не делают.

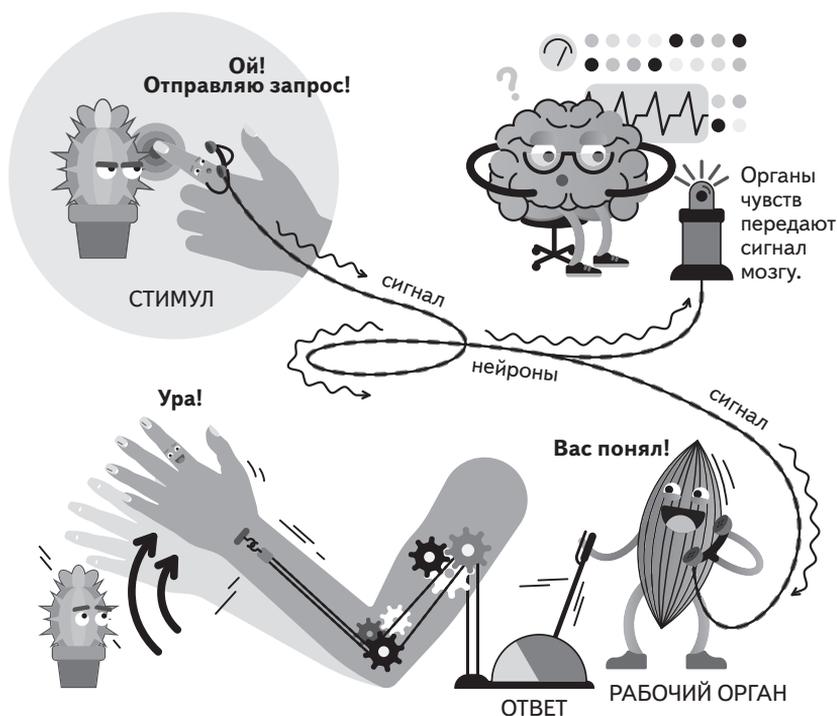


Кстати...

Ухудшение памяти — явление, связанное не только со старением организма. Среди частых причин проблем с памятью выделяют: перенесённые инфекционные заболевания, частые стрессы, длительное обезвоживание организма, депрессии, действие некоторых лекарств, плохое питание на протяжении долгого времени, а также болезни щитовидной железы.

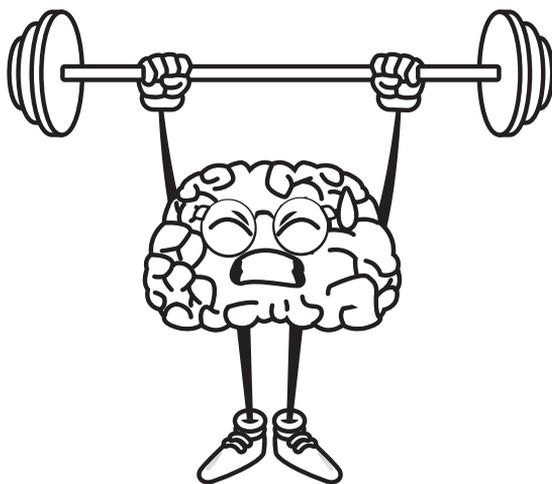
Главный враг памяти — привычка. Мозг любит лениться, старается экономить энергию, автоматизируя цепочки действий. Например, мы не задумываемся, с какой но-

ги и как подниматься по лестнице. В этом, безусловно, есть плюсы — освобождаются ресурсы мозга, и можно освоить больше информации, навыков. Но если при этом не нарабатывать навыки, не фиксировать внимания на новых действиях, память будет ухудшаться.



Так формируется привычка
(или условный рефлекс).

Решение этой проблемы — делать привычные действия необычным способом. Если мы хотим в любом возрасте иметь хорошую память, надо её **тренировать, выполнять специальные упражнения**. Они не занимают много времени. Их можно делать, не меняя распорядок дня.



15 ЭФФЕКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ЭКСПРЕСС-ТРЕНИНГ

1. Проснувшись утром, не спешите вставать, вспомните, что вам снилось, почувствуйте ваше тело (потянитесь, разомните руки, ноги, покрутите головой), прислушайтесь к своим мыслям, запланируйте что-то приятное. Важно положительно настроиться на день.



2. Попробуйте разнообразить умывание: возьмите зубную щётку в другую руку, постройте себе в зеркало рожицы, сделайте гимнастику для лица. Это полезно для развития двигательной памяти.

3. Во время завтрака, обеда или ужина закройте глаза, почувствуйте запах блюд, распробуйте их вкус, получите удовольствие. Это упражнение развивает обонятельную, вкусовую память. Возьмите ложку в другую руку или попробуйте есть китайскими палочками (активизация двигательной памяти).

4. Измените порядок одевания, фиксируйте внимание на процессе. Можно проговаривать, что вы надеваете сейчас, что вы ощущаете. Это стимулирует развитие тактильной памяти.

5. По дороге на работу выполните упражнение «Шаги». Обратите внимание, как вы идёте (ширина шага, скорость, звуки), для развития слуховой и зрительной памяти. Оглянитесь вокруг и определите, что изменилось со вчерашнего дня, посмотрите на соседние здания (какого цвета, сколько этажей, какой