

ШАМИЛЬ АХМАДУЛЛИН

КАК ЛЕГКО УЧИТЬСЯ

В МЛАДШЕЙ ШКОЛЕ!

от 7

до 12



КНИГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ

УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ

ШАМИЛЬ АХМАДУЛЛИН

КАК ЛЕГКО УЧИТЬСЯ

В МЛАДШЕЙ ШКОЛЕ!

от 7 до 12

КНИГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Издательство

АСТ

Москва

УДК 372.3/.4 *Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме*
ББК 74.9
А95 *без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Ахмадуллин, Шамиль Тагирович.

А95 Как легко учиться в младшей школе! От 7 до 12. Книга для родителей / Шамиль Ахмадуллин. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 256 с. : ил. — (Уникальные методики развития).

ISBN 978-5-17-113396-2

Эта книга должна быть в каждом доме, где есть школьники! Автор, известный педагог и основатель более пятидесяти школ скорочтения Шамиль Ахмадуллин отвечает на главный вопрос родителей: как сделать обучение не мучительным процессом, а любимым занятием ребенка!

В книге вы найдете четкую инструкцию, которая поможет понять причины, мешающие младшему школьнику хорошо учиться; познакомит с особенностями психологии детей этого возраста; даст инструменты, которые помогут ребенку учиться эффективно.

Книга содержит упражнения и рекомендации, выполняя которые вместе с ребенком, вы заложите основы его успешного обучения и будущих достижений.

Книга является методическим пособием для родителей.

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/prime_ast
instagram.com/prime.ast
facebook.com/praim.ast



ISBN 978-5-17-113396-2

© Ахмадуллин Ш., 2018
© Shutterstock / advent,
иллюстрации, 2018
© Ефимова К., иллюстрации, 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2019

Оглавление

Глава 1.

ПОЧЕМУ ДЕТИ НЕ ХОТЯТ УЧИТЬСЯ?..... 7

Неожиданное начало 8

О чем эта книга 17

Основные проблемы при обучении
ребенка в школе 26

Глава 2.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СТАТЬ УСПЕШНЫМ. ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ, РЕКОМЕНДАЦИИ, САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ 33

Мотивационные, психологические
и проблемы с гаджетами 34

Что делать родителям? 41

Ребенок не хочет учиться 42

Ребенок не хочет читать. Что делать?.....61

Ребенок не отрывается от компьютерных игр,
соцсетей или ТВ. Что делать? 71

Что такое ответственность и самостоятельность? Как привить ребенку такие важные качества?	78
Тайм-менеджмент.	88
Договор о хорошей учебе	93

Глава 3.

КАК РЕШАТЬ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	95
Как я пришел к «Гимнастике для мозга»?	97
Домашний курс «Гимнастика для мозга».	98
Поурочный план на 60 дней	101
Программа занятий с детьми 7–12 лет	180

Глава 4.

МЕТОДИКИ ЭФФЕКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ	183
Как вырабатывается навык.	184
Выход из зоны комфорта	189
Разделяй и властвуй	191
Принцип целостности	194
Принцип фокусировки.	195
Образность памяти. Предметные и абстрактные образы	197
Принцип связей	198
Принцип объема памяти.	199

Глава 5.
МОДЕЛЬ ИДЕАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ..... 201

Этап 1.
Поступление информации 203

Этап 2.
Канал восприятия..... 209

Этап 3.
Постановка цели обучения211

Этап 4.
Понимание информации211

Этап 5.
Кодирование информации 214

Этап 6.
Хранение информации (борьба с забыванием) ...216

Этап 7.
Воспроизведение информации 220

Глава 6.
КОНКРЕТНЫЕ МЕТОДЫ ЭФФЕКТИВНОГО
ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ РЕБЕНКУ
В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ..... 223

Как научить ребенка
писать сочинение 224

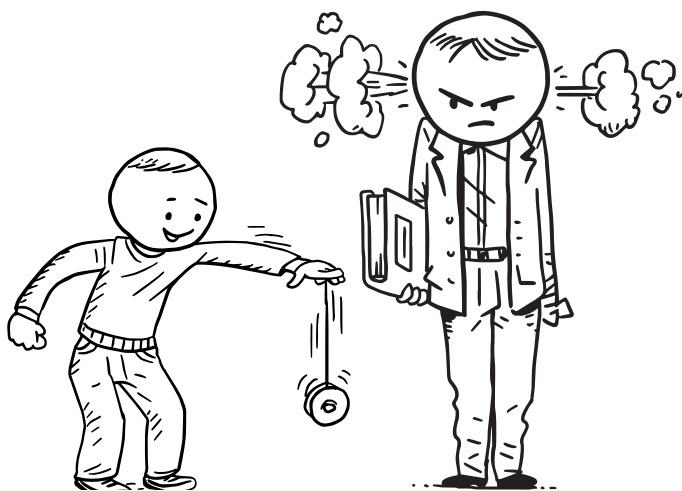
Как научить ребенка
писать изложение..... 226

Как научить ребенка
запоминать стихи? 229

Как легко запоминать написание словарных слов	233
Как быстро выучить таблицу умножения	235
Заключение	239
Подарок для покупателей	239
 ПРИЛОЖЕНИЕ	 241
Тексты для упражнения «Писатель» по дням	242

Глава 1

Почему дети не хотят учиться?



Неожиданное начало

Виталик медленно шел домой из школы. Сказать, что он не торопился домой, — значит не сказать ничего. Сначала он долго стоял и смотрел, как гоняют в футбол ребята в школьном дворе, потом разглядывал кору на дереве и бегающих по ней муравьев.

Впереди у него было еще одно важное дело — ему нужно было полностью разрядить телефон прежде, чем он вернется домой. Ведь как иначе объяснить маме, почему телефон так долго был недоступен?

А недоступен телефон был лишь по одной простой причине: Виталик сам перевел его в режим АВИА, чтобы мама не смогла до него дозвониться. Сделал он это еще пару часов назад, когда Елена Степановна объявила оценки за четвертное изложение по русскому языку.

Виталик, конечно, чувствовал, что оценка может быть не очень хорошей, но все же надеялся на 4/4 (первая оценка за содержание, вторая — за орфографию), и иногда даже закрадывалась мысль — а вдруг 5/4 или даже 5/5? А почему бы и нет, ведь Виталик так долго и старательно готовился к этому изложению. Часами учился запоминать на слух тексты, заучивал правила русского языка и повторял написание словарных слов, ведь в изложении могли легко попасться эти словарные слова.

Реальность оказалась куда неприятнее. Елена Степановна громко называла фамилию, имя ученика и его оценку. Оценки были абсолютно разные, от двоек до пятерок. Дойдя до имени Виталика, она громко произнесла:

— Ефимов Виталий — три / три с минусом, — отдельно сделав акцент на второй оценке — три с огромным минусом. — Где у нас Виталик?

Виталик поднял уже блестящие, наполняющиеся слезами глаза и робко сказал:

— Я тут.

— Вообще, Виталий, за такое количество ошибок обычно ставят двойку, но я тебя пожалела, вижу, что старался, — добила его Елена Степановна.

Обычно Виталик старался никогда не плакать, ведь мальчикам стыдно плакать, но в тот момент он не мог ничего с собой поделать. Глаза сами наполнялись слезами от смеси чувств обиды и жалости к себе. А еще в голове мелькала неприятная мысль: Я ТУПОЙ. Ведь Виталик потратил столько времени на подготовку, а результат был таким грустным и неприятным.

С завистью он посмотрел на своего одноклассника Диму, который, как всегда, получил 5/5, и стало еще обиднее. Обидно было потому, что Дима никогда не корпел над книгами, а хорошо учиться у него получалось как-то само собой. Он легко мог пересказать любой текст на уроках чтения и окружающего мира, очень быстро считал в уме и решал задачки по математике, а еще писал практически без ошибок на русском. Нет, конечно, Дима делал уроки и занимался дома, как и большинство ребят, но делал это очень легко, без лишнего напряжения, как-то играючи. А еще Дима успевал посещать множество разных секций, да еще умудрялся профессионально заниматься футболом.

Ох, как же Виталик хотел сейчас оказаться на месте Димы. Он начал представлять, как хвалят его

в классе, как завидуют ему другие ребята и как гордятся им его папа и мама...

От приятных мыслей его оторвала короткая вибрация телефона в кармане. Сообщение от мамы: КАК НАПИСАЛ ИТОГОВОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ? Виталик достал из кармана телефон и быстро перевел его в режим АВИА, чтобы не отвечать маме. Он даже не хотел этого, просто рука как-то сделала это сама.

Конечно, Виталик понимал, что мама скоро позвонит ему, а услышав на линии: АБОНЕНТ НЕДОСТУПЕН ИЛИ НАХОДИТСЯ ВНЕ ЗОНЫ ДЕЙСТВИЯ СЕТИ — начнет волноваться, будет звонить одноклассникам, но это его сейчас не волновало. Просто он не хотел об этом говорить. А еще он знал, что если родители будут волноваться за его жизнь, то могут позабыть о его плохих оценках.

Виталик сидел на заборе и играл в игру на телефоне. Батарейка быстро разряжалась. Его переполняли очень неприятные чувства: обида за то, что его старания не оправдались, страх, что мама будет ругаться за плохую оценку, и какая-то грусть оттого, что он вот такой бестолковый. И вот, обиженный на весь мир, Виталик играл, сидя на заборе, когда услышал уверенное:

— Дай тоже поиграть.

От неожиданности он чуть не свалился с забора. Перед ним стояли двое ребят на пару лет старше него. Одного он знал, его звали Никита, он учился в пятом классе и жил в соседнем подъезде. В школе был личностью известной: двоечник, хулиган, в общем, тот, кто явно не является примером для подражания. Его родителей часто вызывали в школу, а учителя неред-

ко ставили Никиту в пример того, каким быть не нужно. Второго парня Виталик видел впервые.

— Не бойсь, не тронем, — проговорил Никита. — Во что играешь? Дай тоже!

Виталик робко протянул свой телефон, и Никита начал играть. Впрочем, долго играть у него не получилось, буквально через пять минут телефон выключился: сел аккумулятор. Никита громко выматерился и даже хотел бросить телефон о землю, но вовремя остановился.

— Чё с телефоном? — с негодованием спросил Никита у Виталика.

— Сел аккумулятор, — робко ответил Виталик.

— Ладно, неважно, курить будешь? — спросил у Виталика Никита, ловко доставая из пачки две сигареты себе и своему спутнику и протягивая открытую пачку Виталику.

— Я не курю, — скромно ответил Виталик.

— Бери, не ссы, мамка не узнает, — настаивал Никита, и Виталик робко взял в руки сигарету...



* * *

Тут наша история неожиданно обрывается, вы можете додумать ее сами. Большинство читателей, имеющих детей соответствующего возраста,

с уверенностью скажут: «А мой/моя (Миша, Маша, Артем, Алина, Кристина и Сережа и т. д.) в такую ситуацию точно не попадет. И конечно, будет вести себя абсолютно по-другому. Для моего ребенка плохие оценки уж точно не станут причиной обмана/курения/дружбы с плохой компанией».

Спешу вас огорчить. Поведение любого человека, а тем более ребенка, определяется не его жизненными ценностями, а ситуацией, в которой он оказался. Говоря простыми словами, любого ребенка (да и любого человека), вне зависимости от уровня вашей с ним дружбы, можно поместить в ситуацию, где он поступит «плохо» и очень сильно вас удивит/расстроит.

Для наглядности расскажу об одном очень известном эксперименте, который назывался «Добрый самаритянин».

В 1978 году психологи Джон Дарли и Дэниел Батсон провели эксперимент, в основу которого легла библейская притча о добром самаритянине.

В этой библейской притче рассказывается о том, как на одного человека, направлявшегося из Иерусалима в Иерихон, напали разбойники. Они ограбили, избили его и бросили умирать на дороге. Проходивший мимо священник, вместо того чтобы помочь бедняге, притворился, что не заметил его. Затем мимо проходил левит (древнееврейский священнослужитель), который только взглянул на умирающего и тоже прошел мимо. За ним шел самаритянин и, хотя самаритяне и иудеи враждовали, перевязал бедняге раны, отвез его в гостиницу и ухаживал за раненым, а на следующее утро

заплатил содержателю гостиницы за то, чтобы тот позаботился о бедняге, пообещав в случае необходимости возместить все расходы.

А теперь сама суть эксперимента.

В эксперименте приняли участие студенты богословской семинарии. Им поручили провести краткую беседу на тему библейского предания о добром самаритянине, после чего они должны были перейти в другой корпус университета. На дороге между двумя университетскими зданиями сидел, скорчившись, актер, изображавший человека, явно нуждающегося в помощи. В эксперименте было важно понять, окажут ли семинаристы ему помощь?

Студентов случайным образом разделили на две группы. Одним студентам говорили, что им пора торопиться, потому что для перехода в другой корпус осталось всего несколько минут. Другим было объявлено, что торопиться не нужно.

Результаты эксперимента

Эксперимент Дарли и Батсона показал, что спешка действительно была определяющим фактором в том, останавливались ли испытуемые у нуждающегося в помощи человека или проходили мимо. Из тех, кому не нужно было спешить, к бедняге подошли 63 процента студентов; а среди тех, кто торопился, — всего 10 процентов.

А теперь давайте поразмышляем над этим экспериментом и подумаем, какое он имеет отношение к поведению Виталика?

Самое прямое.

Наши действия напрямую зависят от внешних обстоятельств. Действия вашего ребенка тоже.

Вы можете сказать, что ведь есть еще 37%? И мой ребенок точно попадет в эти 37%. К сожалению, для любого ребенка можно подобрать условия, когда он поступит не так, как нам бы хотелось и как правильно. Увы, так работает наш мозг. Действия и поведение ребенка зависят от многих параметров.

Причина № 1. Неоправданные ожидания

0-----14-----0

Соответственно, лучше он будет обесценивать важность учебы, чем признает себя «лузером».

Причина № 2.

Чувство значимости

Любой ребенок хочет быть всегда лучше всех, выделиться, даже если этому его не учили. Такова человеческая природа. И если он не может быть успешен в учебе или, например, в спорте, то можно быть крутым по-другому. Например, начав курить первым в классе или быть самым главным «отрицательным персонажем» в классе/параллели или даже в школе. Ну а если лидерских качеств для того, чтобы стать «главным», не хватает, то все равно станет «отрицательным персонажем», правда, посредственным, ведь «отрицательные персонажи» всегда получают больше внимания и от окружающих.

А еще ребенок очень быстро подстраивается под внешние обстоятельства. Так же как в эксперименте с самаритянином, Виталик легко обманывает, что у него села батарейка телефона, чтобы избежать наказания прямо сейчас. И если его обман сработает — а он, по всей видимости, сработает — Виталик будет обманывать так всегда, потому что родители, беспокоившиеся за его жизнь, скорее всего, забудут про оценку за изложение.

Вот так неумение хорошо учиться, помноженное на несколько случайных событий, может коренным образом изменить судьбу обычного ребенка из хорошей, благополучной семьи. И если у взрослого

человека есть понимание ответственности и умение прогнозировать последствия ситуации, то ребенок этого еще не умеет.

Вас такое положение дел может привести в ужас. Что же делать, если поведение ребенка так зависит от внешних обстоятельств? Все достаточно просто.

Во-первых, родителю необходимо досконально разобраться и изучить результаты последних исследований психологии и детского поведения.

Во-вторых, создать такие условия, которые позволят вырастить из вашего ребенка успешного и счастливого человека.

Обучение является ведущей деятельностью ребенка в начальной школе (возрасте от 7 до 12 лет). А самостоятельная и хорошая учеба в начальной школе — это один из ярких маркеров того, что у ребенка в будущем все будет хорошо.

Сейчас, возможно, на меня обрушится волна критики: вот Эйнштейн был полным двоечником, а вырос гением. Ну, во-первых, двоечником Эйнштейн не был, и тому есть документальное подтверждение. А во-вторых, о природе гениальности мы поговорим в этой книге позже, вопрос очень даже непростой. Благо современные исследования мозга, хотя бы немного, но все же приоткрывают тайну гениальности.

Здесь мы поговорим о процессе формирования здоровой личности ребенка, и правильное обучение — очень важная его часть. Если обучение проходит правильно, то и результаты в виде хороших оценок и самостоятельного выполнения домашних заданий не заставят себя ждать.

О чем эта книга

В этой книге я расскажу о тех проблемах, которые мешают вашему ребенку успешно учиться, и о методах, которые позволят ребенку стать действительно успешным в школе и в дальнейшем в жизни.

Но сначала давайте познакомимся.

Здравствуйте, дорогие родители. Меня зовут Шамиль Ахмадуллин, и последние девять лет я занимаюсь поиском, адаптацией и разработкой различных методик эффективного обучения детей. Способов, которые помогают ребенку легче учиться в школе. Я написал более 30 книг и пособий по эффективному обучению детей. Многие из них стали бестселлерами. На момент написания этой книги по моим методикам работают более 50 школ скорочтения и развития интеллекта у детей в России и СНГ. В этой книге я собрал все свои знания и наработки в области эффективного обучения младших школьников и хочу поделиться ими с вами.

Итак, о чем эта книга?

Эта книга — инструкция для родителей, которая:

- ☐ поможет понять основные причины, мешающие вашему ребенку хорошо учиться;
- ☐ поможет избежать ситуаций, подобных той, что произошла с Виталиком;
- ☐ познакомит вас с особенностями психологии детей младшего школьного возраста, что позволит вам вести себя максимально экологично;

- даст вам в руки инструменты, с помощью которых вы сможете научить вашего ребенка учиться значительно эффективнее его сверстников.

Что значит эффективнее?

Давайте подумаем, а что значит в данном случае *эффективнее*? Да и вообще, что означает слово «эффективность» и можно ли эффективность как-нибудь посчитать?

Для этого нам придется обратиться к физике. Не пугайтесь! Тем, для кого этот предмет был чем-то сложным и непонятным, постараюсь объяснить предельно просто и ясно.

Я сам физик по первому образованию и очень люблю этот предмет, поскольку он великолепно описывает окружающий нас мир. В физике есть такое понятие, как мощность (P), а вычисляется она так: работу (A) нужно разделить на затраченное на эту работу время (t).

Например, нужно перекопать огород — 10 соток земли. Дядя Коля перекопал весь огород за 2 дня, а дядя Миша — за 1 день.

Тогда получаем следующие числа.

Мощность дяди Миши:

$$P = A/t.$$

Мы A — работу, которую необходимо сделать (перекопать — 10 соток), делим на t — время, которое нужно для этого затратить (1 день).

Получаем:

$$P = \frac{10}{1} = 10 \text{ соток в день.}$$

Мощность дяди Миши составляет 10 соток в день. То есть за 5 дней он может перекопать: 5 дней умножаем на 10 соток в день, получаем 50 соток за 5 дней.

Аналогично, мощность дяди Коли:

$$P = \frac{10}{2} = 5 \text{ соток в день.}$$

Получается, дядя Миша в 2 раза мощнее дяди Коли. Думаю, с мощностью мы разобрались.

Теперь давайте представим такую ситуацию. Есть у нас еще дядя Тимофей.

Дядя Тимофей не любит работать руками и копать. Он быстро садится в машину и через час возвращается назад с маленьким трактором. Тратит полчаса на изучение инструкции к нему и за следующие полчаса перекапывает 10 соток земли с помощью трактора.

Сколько времени потратил дядя Тимофей на вскапывание огорода? В сумме 2 часа.

Два часа — это $\frac{1}{4}$ рабочего дня. Давайте посчитаем мощность, или эффективность, работы дяди Тимофея:

$$P = \frac{10}{\frac{1}{4}} = 40 \text{ соток в день.}$$

Итак, дядя Тимофей в 4 раза эффективнее здорового, спортивного дяди Миши. За счет чего? За счет более эффективных методик выполнения работы. Еще учтем, что дядя Тимофей практически не устает и может работать на тракторе хоть каждый день.

С методиками эффективного обучения примерно та же история.

Мы дадим ребенку в руки те инструменты, с помощью которых он сможет быть значительно эффективнее более одаренных сверстников. А это и есть путь к будущему успеху в жизни ребенка.

Что такое успешность?

Любой родитель хочет видеть своего ребенка успешным. А когда я начинаю спрашивать у мам и пап, что они подразумевают под словом успех, многие начинают теряться и говорить очень противоречивые вещи.

Они говорят, что, с одной стороны, мечтают о том, чтобы ребенок вырос счастливым и мог в жизни делать все, что хочет. Но с другой — непременно хотят, чтобы он поступил в какой-то определенный вуз (заранее выбранный родителем). С одной стороны — чтобы вырос самостоятельным и способным успешно разрешать сложные жизненные ситуации, но с другой — беспрекословно слушался родителей.

И таких противоречий очень много. В психологии есть понятие КОНГРУЭНТНОСТЬ, которое означает в нашем случае соответствие действий результату. Ну, например, если вы хотите иметь

подтянутое спортивное тело, но при этом едите много вредной пищи, то это НЕКОНГРУЭНТНОЕ поведение. Ваши текущие действия противоречат вашей цели и отдаляют вас от нее.

Также, если вы растите «удобного» для себя ребенка, который беспрекословно вас слушается, вам подчиняется и не имеет своего мнения, то вряд ли такой ребенок вырастет самостоятельным. Скорее всего, во взрослой жизни найдется тот (супруг, друг, начальник, сослуживец), кто будет помыкать вашим чадом. Потому что у ребенка такая модель поведения станет нормой.

На моих семинарах и многочисленных встречах с родителями мы вместе составили портрет успешного человека, который понравился практически всем родителям. Давайте я опишу его вам, а потом расскажу, как методики эффективного обучения могут помочь достичь цели.

Каким должен быть ребенок, чтобы родитель был доволен и счастлив?

1. Самостоятельным

Это означает, что ребенок должен последовательно учиться самостоятельно принимать решения, брать на себя ответственность. А при возникновении проблемных ситуаций мог успешно их разрешать.

2. Уверенным в себе

Тут имеется в виду не пустая самоуверенность типа «Все дураки, а я молодец». Это основанная на лич-

ностных компетенциях и опыте уверенность в себе, своих силах и способностях.

3. Здоровым

Большинство родителей хотят, чтобы ребенок был здоровым. Здоровье, если не брать в расчет генетические заболевания, полностью зависит от самого человека. Поэтому здоровый человек — это тот, кто ведет здоровый образ жизни, правильно питается, не имеет вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания).

4. Образованным

Ребенок должен получить хорошее образование, иметь широкий кругозор, уметь поддержать беседу на любую тему. К таким людям все относится с почтением и уважением.

5. Коммуникабельным

Способным эффективно взаимодействовать с другими людьми. Успешно строить отношения: дружеские, партнерские, любовные, семейные, рабочие.

6. Занимающимся той деятельностью, которая нравится

Родитель хочет, чтобы ребенок выбрал свой путь и занимался тем делом, которое приносило бы удовольствие, ведь на работе мы проводим почти треть

своей жизни. А главное, чтобы он мог без страха искать себя и сменить профессию, если в какой-то момент жизни поймет, что хочет заниматься чем-то другим.

7. Материально обеспеченным

Это означает, что род деятельности, которым будет заниматься ребенок, поможет ему достойно обеспечивать себя или семью материальными благами.

Вот такой перечень у нас получился. Поразмышляйте над ним, хотите ли вы для своего ребенка того же? Возможно, вы захотите дополнить этот список.

Так причем же здесь эффективное обучение в школе, а тем более в начальной школе? Все очень просто: если задуматься, то через умение учиться мы можем добиться максимальных результатов по каждому из этих пунктов.

Разве не через самостоятельное выполнение домашних заданий тренируется самостоятельность? Разве не через умение быстро обучаться любым навыкам и получать нужную информацию человек становится образованным и высококвалифицированным специалистом? Разве уверенность в себе не связана с тем, каких вершин человек достиг в своей работе? Или финансовый успех не определяется профессиональной квалификацией человека? Даже здоровье напрямую связано с образованностью, есть множество исследований, подтверждающих, что уровень здоровья и длительность

жизни зависят от уровня образованности человека. Высокообразованные и умные люди пользуются самыми передовыми знаниями в области охраны здоровья, а их высокий доход позволяет употреблять более здоровую пищу и пользоваться всеми достижениями в области медицины.

Сюда мы можем включить и коммуникабельность. Ведь чем круче ваш ребенок как специалист, тем более интеллигентные, образованные и интересные люди его окружают.

Вот такие, неочевидные на первый взгляд, связи мы получаем. Ну а теперь вперед, к светлым знаниям, которые приведут вашего ребенка к светлому будущему.

Давайте теперь посмотрим на цифры и исследования. Аналитики глобального экономического форума (World Economic Forum) определили основные компетенции, которые будут востребованы к 2020 году, и вряд ли к моменту взросления вашего ребенка, то есть к 2025–2030 годам, что-то сильно изменится.

Когда я читал эту аналитику, то был крайне доволен, ведь те способы, которые я использую в своих методиках, великолепно развивают многие из этих компетенций.

Три важные компетенции

1. Навык решать сложные задачи (Complex Problem Solving).

Думаю, здесь объяснять ничего не надо.

2. Критическое мышление.

При чем тут критическое мышление, спросите вы? А проблема вот в чем. Вокруг нас — огромный океан легкодоступной информации, причем достоверной информации крайне мало. Любой человек может нести полную антинаучную ерунду, и многие ему верят.

Сегодня на рынке интеллектуального развития огромное количество ложной информации. Вы слышали о том, что человек использует меньше 10 % своего мозга? Эта информация часто упоминается различными коучами и просто мошенниками. Причина использования такого приема понятна. Потребитель думает примерно так: «Если уж я сейчас, используя 10 % мозга, вполне ничего, то, если подключу остальные 90 %, буду вообще непобедим. Куплю-ка я этот тренинг, пусть покажут мне, как активизировать остальные 90 % мозга».

На самом же деле ситуация абсолютно противоположная: наш мозг эволюционно даже для чтения не предназначен. Эволюция происходит значительно медленнее, чем техногенное развитие человека. А у нас мозг «большой обезьянки». И мы всячески придумываем способы, как облегчить своему мозгу жизнь и справиться с «информационным цунами».

Сами подумайте: при массе 2 % от массы тела наш мозг тратит 20 % энергии тела. С точки зрения эволюции, для нас важно сохранение калорий. Почему нам лень вставать с дивана? Именно поэтому. Как вы думаете, неужели эволюционно мозг не уменьшился бы на 90 %, если бы его 90 % не использовались? Исследования показывают, что

мозг работает на все 100 %, даже в покое (особенно в покое). На ФМРТ (функциональная магнитно-резонансная томография) расслабленного человека светится весь мозг.

Жить в мире иллюзий, конечно, приятно, но ракеты, построенные на недостоверных данных, не летают, а болезни не лечатся. Вот поэтому критическое мышление в современном мире так востребовано.

3. Креативность.

Третья по значимости компетенция. Мир усложняется, и простых решений уже недостаточно. Востребованы будут люди, умеющие мыслить нестандартно.

Основные проблемы при обучении ребенка в школе

А теперь давайте разберемся, что же мешает вашему ребенку успешно учиться в школе? Я выделяю здесь пять больших блоков проблем. А во второй главе книги подробно расскажу, какие упражнения нужно выполнять, чтобы успешно справиться со всеми этими проблемами.

Нейропсихологические проблемы

- ☐ Проблемы с мотивацией.
- ☐ Проблемы психологического характера.

- Проблема гаджетов (телефоны, планшеты).
- Отсутствие навыков эффективного обучения.

Сначала я вкратце расскажу о каждой проблеме, ну а во второй, практической части книги подробно опишу, как эту проблему решать.

Слово **нейропсихология** сейчас стало очень популярным, но, к сожалению, многие родители до сих пор не до конца понимают смысл этого направления. Давайте разбираться.

У мальчика Миши плохой почерк, даже не просто плохой, а ужасный. Родители и учителя заставляют Мишу часами выводить в прописях буквы, но ничего сильно не меняется. Потеряв всякую надежду, родители отдают ребенка на нейропсихологическую коррекцию. Там ребенок выполняет различные упражнения: ползает, двигает туда-сюда глазами, завязывает пальчиками узелки, прыгает, учится жонглировать, в общем, делает какие-то непонятные вещи, никак не связанные с письмом (это, конечно, на первый взгляд).

И о чудо! Через пару месяцев почерк Миши меняется до неузнаваемости. В это сложно поверить, но буквы становятся ровными, а скорость письма возрастает. «Как? За счет чего?» — удивляются родители.

Давайте разберем, что же произошло. Все не так уж и сложно. За различные процессы — письмо, чтение, счет — отвечают разные участки мозга. Эти участки формируются в процессе «онтогенеза» — еще одно полезное слово. То есть в процессе роста и развития человеческого организма с само-

го раннего детства. А еще нужно понимать, что формируются они, казалось бы, от никак не связанных на первый взгляд движений, например от ползания, бега, прыжков и так далее. Например, ребенок практически не ползал, а сразу начал ходить. Родители безумно счастливы: «Какой он у нас молодец, какой развитой, сразу ходить начал».

Но неожиданно, в начальной школе, у ребенка появляются проблемы с почерком, а дальше еще и с геометрией. Вроде события никак не связаны? Но это не так. При ползании у ребенка развиваются участки мозга, отвечающие за навыки ориентации в пространстве. Если же ребенок эту стадию пропустил, то, соответственно, эти участки не развились, что в дальнейшем приведет к проблемам.

Я сейчас все очень упрощаю, не называю конкретных участков мозга, моя цель — открыть вами саму суть нейропсихологических проблем. Суть состоит в том, что если в процессе развития ребенка какие-то участки мозга развились недостаточно, то это, скорее всего, приведет к проблемам в обучении в будущем.

Мотивационные проблемы

«Мой ребенок не хочет учиться», — говорят родители.

«А с чего он, собственно, должен хотеть учиться?» — спрошу я вас.

А вы уверенно ответите: «Тяга к знаниям в ребенке заложена самой природой!»

Во-первых, заложенную природой тягу к познанию ребенок проявляет и без школы. Во-вторых, поставьте себя на место ребенка-первоклассника. Представьте: ходите вы на такую работу, где вас постоянно упрекают, вами помыкают. При этом работа достаточно сложная и особого удовольствия не приносит. Да, еще на этой работе зарплату вам не платят. Ну а ходить на эту работу вам придется бесконечное количество времени. Потому что 10–11 лет с точки зрения семилетнего ребенка — это бесконечность. А попытки убедить вроде: «Будешь плохо учиться, станешь дворником», — плохая мотивация. Ребенок прекрасно понимает, как устроен мир вокруг, и видит огромное количество «успешных неучей», например киберспортсменов, которые зарабатывают сотни тысяч долларов, просто играя в компьютерные игры, видеоблогеров, звезд Инстаграма...

Получается, с точки зрения ребенка, у него нет объективных причин хорошо учиться.

Что с этим делать, будем разбираться в практической части книги.

Психологические проблемы

Возможно, учительница пару раз при одноклассниках нелестно отозвалась о вашем ребенке, другие ребята это подхватили, и вот уже над ним все подшучивают и издеваются. В результате ребенок не хочет идти в школу. Или у ребенка не сложились отношения со сверстниками, и поэтому он не хочет учиться.

Эти проблемы очень важно правильно и вовремя выявить. Разбирать психологические проблемы и способы их решения также будем в практической части книги.

Проблема гаджетов и «информационного цунами»

Проблема, по моему мнению, самая серьезная. Нас захлестнуло информационное цунами: количество информации, которое обрушивается на нас ежедневно, огромно, а наш мозг эволюционно создан абсолютно для другой среды и не справляется с такими объемами.

Мы постоянно оказываемся в ситуации потребления информации, сотни сообщений в социальных сетях, картинки в Инстаграм, приложения, игры. И если те, кто родился до 1990 года, свои школьные годы провели еще без мобильного телефона, то современные дети с телефоном и планшетом познакомились в первые 3–5 лет жизни.

Что же в этом такого страшного? Да, технический процесс дает нам много благ. Мы всегда на связи, за несколько секунд можем получить необходимую информацию, можем поставить ребенку любой мультфильм, и малыш не будет нас доставать.

К сожалению, наш мозг не справляется с этим потоком, потому что устроен по-другому. Он может либо принимать информацию, либо ее обрабатывать (то есть думать, мыслить). Когда ребенок

постоянно находится в формате потребления информации, его способность думать атрофируется. У врачей даже появились два новых термина. (Более подробно об этом вы можете почитать у Андрея Владимировича Курчатова, в своих многочисленных книгах он подробно разбирает эту тему.)

Эти термины — «цифровое слабоумие» и «информационная псевдодебильность». Ими обозначают проблему, когда человек со здоровым физиологически мозгом не может совершать простых интеллектуальных действий.

Кстати, в элитных частных школах полностью запрещено пользоваться мобильными телефонами — в этой среде растят тех, кто будет в дальнейшем руководить и управлять остальными.

В отличие от других проблем, я не до конца представляю, как решать эту. Но все же в практической части книги мы поговорим и об этом.

Незнание методик эффективного обучения

Какой предмет нравится ребенку больше всего? Правильно, тот, который у него лучше всего получается. А какой меньше всего? Тот, который получается хуже. Сначала ребенок старается учиться лучше. Но если у него плохо получается, если за время, потраченное на учебу, он не получает эмоционального подкрепления в виде похвалы, удовольствия или хорошей оценки, то он решает просто перестать этим делом заниматься.

Ваш ребенок полюбит учиться!

Глава 2

Как помочь ребенку стать успешным

**практические советы,
рекомендации,
самые эффективные методики**



Мотивационные, психологические и проблемы с гаджетами

Хотя это разные проблемы, они очень тесно переплетаются, поэтому проще и понятнее будет рассматривать их в комплексе.

Мотивация, и с чем ее «едят»

Далеко не все родители понимают, как работает мотивация и каким образом она влияет на успеваемость ребенка в школе, успехи в творческой деятельности, спорте и вообще на желание что-либо делать. В 80 процентах случаев именно проблемы с мотивацией являются причиной нежелания ребенка заниматься какой-либо активной деятельностью. А отсутствие мотивации, в свою очередь, является не причиной, а следствием определенных проблем, с которыми сталкивается ребенок.

Рассмотрим два важных вопроса. Что такое мотивация ребенка? Стоит ли уделять ей внимание и как ее развивать?

Что такое мотивация? Вот одно из наиболее подходящих определений.

Мотивация — это стремление что-либо делать, достигать, двигаться вперед.

Разумеется, каждый взрослый прочувствовал на себе «игры» мотивации. Когда вы сначала загорались каким-то делом, но через некоторое вре-

меня вас переставало это интересовать. Разумеется, каждый взрослый понимает, как это работает. Взрослый также видит разницу между внутренней и внешней мотивацией.

Внутренняя — это самомотивация, когда мы поощряем себя за достижение целей, выполнение сложных задач (ходил на пробежку целую неделю — наградил себя посещением SPA-салона).

Внешняя — когда нас поощряют извне (премии на работе за перевыполненный план).

Для того чтобы помочь своему ребенку, необходимо понять его.

Представьте, что вы начали новый проект, вы им горите, представляете, каким будет результат и как классно вы будете себя ощущать, когда достигнете желаемой цели. Представили? Замечательно! А теперь вообразите, что через какое-то время проект перестает вас интересовать, и причин тому может быть много.

- ☐ Поняли, что это не ваше.
- ☐ Столкнулись с трудностями и решили отказаться.
- ☐ Поняли, что есть сильные конкуренты, которых никогда не обогнать.
- ☐ Начали портиться отношения с близкими.
- ☐ Окружающие начали критиковать.
- ☐ Периодически возникают конфликты внутри команды.
- ☐ Общество постоянно говорит: «Делай-делай, иначе будешь неудачником».
- ☐ Не остается времени на любимые занятия и т. д.

Будете ли вы после всего этого продолжать заниматься проектом, да еще со старанием и любовью к нему? Что вы будете делать в таком случае? Как поступите именно вы?

Можем предположить, что лишь 5 % взрослого населения доведут проект до конца, достигнут своей цели, несмотря ни на что, и при этом получат удовольствие. Подумайте, только 5 % взрослого населения!

С такими же сложностями сталкивается каждый ребенок в возрасте от 7 до 18 лет, реализуя свой 11-летний проект под названием «учеба». Но ни при каких условиях он не может отказаться от него. Представляете, каково это?! Попробуйте прочувствовать. И лишь тогда вы сможете понять ребенка и не воевать с ним, а вместе искать решения.

Ребенок часто находится в состоянии, когда все надоело, но куда деваться. И к этим мыслям еще добавляется давление со стороны родителей.

Самое первое, что нужно сделать каждому, кто читает эту книгу, — это пересмотреть свое отношение к ребенку и его проекту.

Перестаньте воевать с ребенком и заставлять его.

Начните искать и вместе придумывать способы сделать проект любимым и интересным.

И если со взрослыми все понятно и почти каждый человек имеет более или менее ясное представление о том, чего он хочет, к чему стремится, для чего идет рано утром на работу, то с подрастающим чадом дела обстоят совершенно иначе. Здесь работают абсолютно другие механизмы.

Различия мотивации детей и взрослых основываются на трех основных принципах.

**1. Нужно понять, что ребенок не может самостоятельно мотивировать себя.
Ему постоянно нужны источники извне.**

Этими источниками являются родители, близкое окружение и, конечно же, школа. В школе это система оценок, которая, кстати, устроена не лучшим образом. В начале учебного года ребенок обычно старается выполнять домашние задания качественно, получает положительные оценки и искренне радуется им. Правда, проходит какое-то время, и вы замечаете, что времени на выполнение домашнего задания уходит все меньше, оценки становятся все хуже, а ребенок не придает им большого значения. Он (она) с недовольством рассказывает, как получить хорошую оценку помешали внешние факторы: учитель несправедлив конкретно к нему (к ней), все списали, а он нет, учитель бестолково объясняет и т. д. и т. п. Школьная система не просто перестает мотивировать к получению знаний, а скорее демотивирует.

Масло в огонь подливаете и вы, родители. Как мы обычно мотивируем ребенка? «Сделаешь до-

машинную работу — пойдешь играть на компьютере или планшете», или: «Пойдешь гулять, как только домашку сделаешь». Такой формат не стимулирует любовь к учебе, а вызывает желание побыстрее (а значит, с наименьшим качеством) сделать «домашку» и пойти наконец-то получать удовольствие. Ниже я расскажу, как решить эту проблему.

2. Внешняя мотивация ребенка работает только на «коротких дистанциях».

Попробуйте, например, пообещать ребенку в начале учебного года какое-то большое вознаграждение за успешную учебу (это может быть новый мобильный телефон, планшет, компьютер, велосипед и т. д., что-то, что для него будет очень большим вознаграждением). Ребенок с радостью начнет старательно учиться первую неделю, в лучшем случае первые 2–3 недели. Затем вы увидите, что пыл его проходит. Другое дело, если вы пообещаете намного меньшее, но все же значимое вознаграждение за одну или две недели хорошей учебы (поход в кино, небольшую игрушку). В этом случае большинство детей отлично справится с задачей.

Наверное, вам сейчас понятно, почему на ребенка плохо действуют такие уговоры, как: «Нужно хорошо учиться, чтобы поступить в университет», «Если будешь хорошо учиться, будешь работать на хорошей работе и много зарабатывать». Для ребенка, особенно в начальной школе, университет или работа — это те события, которые произойдут с ним через 9–15 лет. Это временные периоды,

которые в несколько раз больше его осознанной жизни!

Естественно, он (она) может лишь смутно связать эти два события. Ребенок вас, конечно, услышит, правда, вряд ли это будет достаточным основанием для того, чтобы он как-то пересмотрел отношение к учебе. Гораздо лучше работает практика, когда вы показываете примеры успешных людей и объясняете причину их успеха. «Вот, смотри, какая у дяди Вани красивая машина, он смог купить ее, потому что хорошо учился», или: «Смотри, как дядя Миша хорошо разбирается в компьютерах» и т. д.

3. В вопросе мотивации детей есть очень важное понятие — зона ближайшего развития.

Это понятие означает разницу между уровнем развития ребенка сегодня и его потенциалом завтра. Говоря простым языком, это разница между тем, что ребенок может сделать сегодня самостоятельно, без чьих-либо подсказок, и тем, что он еще не может сделать в одиночку (то есть для решения конкретной задачи ему нужна помощь извне — родителя или учителя).

Это одно из важнейших понятий для правильного воспитания и развития ребенка. Очень важно НЕ ПОМОГАТЬ ему в тех вещах, которые он может сделать сам. Именно в умении правильно отслеживать те моменты, в которых уже НЕ НУЖНО помогать ребенку, кроется главный успех правильного развития и воспитания.

Даже если ребенок говорит вам: «Мамочка, я не могу это сделать сам, помоги, пожалуйста, это задание очень сложное!» и зовет вас на помощь, — не помогайте! Естественно, когда вы отказываете ребенку, необходимо пояснить причину. Можно сказать: «Сынок, у меня сейчас тоже есть дела, каждый должен выполнять свою работу. Я верю, что ты справишься!» или что-то в таком духе. Либо, опираясь на факты, поясните, что это уже пройденная тема и он сможет решить это задание самостоятельно.

Если вы с детства будете выполнять за ребенка все задания, то в итоге получите беспомощного молодого человека или девушку. Это будет неуверенный в себе человек, который не может и шагу ступить без помощи родителей. А все «ростки» мотивации будут убиты в зачаточном состоянии.

Но бывают исключения, когда с ребенком нужно садиться за уроки и немного ПОМОГАТЬ ему, а не делать их за него.

Это необходимо в следующих ситуациях:

- ☐ если ребенок не может самостоятельно себя организовать;
- ☐ если у ребенка повышенная тревожность;
- ☐ если есть страх перед трудностями.

При всех вышеперечисленных «если» необходимо прорабатывать проблемы совместно с детским психологом.

Что делать родителям?

- 1. Необходимо перестать кричать на ребенка во время выполнения домашнего задания и научить его методикам эффективного обучения.**

О них — далее в этой книге. Важно заложить в голову ребенку мыслеформу «учеба = удовольствие». В противном случае у ребенка заложится мыслеформа «учеба = это боль», и об успешной учебе можно будет забыть навсегда. Также родители рискуют воспитать невротика, потому что ребенок, на которого кричат и которого беспрестанно критикуют, находится в постоянном напряжении.

- 2. Никогда нельзя сравнивать детей с братьями, сестрами или детьми своих знакомых.**

В очень редких случаях это мотивирует ребенка, но чаще всего он злится. Злится и на того, кто его сравнивает, и на того, с кем его сравнивают. В данном случае — на родителей и на старшего брата-отличника. Если ребенок начинает понимать, что не дотягивает до идеала и вряд ли когда-либо дотянет, он попросту может опустить руки и перестать что-то делать.

- 3. Важно объяснить ребенку, каким образом школьные знания ему помогут в будущей профессии — например, художника — и что будет, если он не получит базовых знаний по школьной программе.**

Привести примеры успешных художников и связать их успехи с хорошей учебной работой в школе.

- 4. Если у ребенка проблемы с развитием памяти, внимания, письма и чтения, то в этом поможет блок, посвященный нейропсихологическим упражнениям.**

Ребенок не хочет учиться

Мало кто из современных родителей НЕ сталкивался с нежеланием ребенка учиться и выполнять домашние задания. Проявляется эта проблема по-разному, у кого-то ярче (ребенок агрессивно проявляет свое нежелание учиться), но у большинства — в более мягкой форме (откладывание на потом, вранье и различные способы НЕ делать уроки). В основном родители, пытаясь решить эту проблему силовыми методами (наказаниями, криком, давлением), усугубляют ситуацию и окончательно убивают желание ребенка учиться. Чтобы решить эту проблему, нужно всего лишь разобраться в ее причинах.

Причины проблемы

В возрасте 7–12 лет познание мира и обучение являются основными формами деятельности ребенка. А значит, и нежелание учиться обусловлено наличием индивидуальных (внешних или внутренних) факторов, а не возрастными особенностями. В этих факторах нам и следует разобраться. Все факторы можно разделить на четыре больших блока, которые, в свою очередь, делятся на конкретные причины.

I. Ребенку сложно усваивать школьный материал.

1. Низкое качество урока, преподаватель недостаточно хорошо объясняет предмет.
2. Ребенок тратит мало времени на разбор темы и ее закрепление при выполнении домашнего задания.
3. Ребенок отстает в развитии от сверстников, не может справиться с программой.

II. Ребенок боится потерпеть неудачу.

1. Неудачный опыт дома, когда при неверном выполнении заданий родители излишне критикуют, кричат или даже рукоприкладствуют.
2. Неудачный опыт в школе (одноклассники высмеяли, учитель накричал и т. д.), в результате чего самооценка ребенка упала и появился страх неудачи.

3. Низкая самооценка: не верит, что может справиться с чем-то.

III. Ребенок НЕ хочет трудиться.

1. Не умеет трудиться, он не привык решать задачи самостоятельно.
2. Выполнение домашних заданий ему кажется бессмысленным.
3. Отвлекается на развлечения, не организованы домашняя дисциплина и распорядок дня.
4. Конфликтует с родителями, специально (назло родителям) мало занимается.
5. Неблагоприятная среда в доме (конфликты родителей друг с другом, конфликты родителей с их родителями при совместном проживании и т. д.), как следствие, подавленное эмоциональное состояние ребенка.

IV. Отсутствие основных рычагов мотивации.

1. Дома за плохие оценки ругают, а по поводу хороших ничего не говорят.
2. В школе учителя не верят в способности ученика.
3. Дома не выстроена система поощрения за определенные успехи.

Если у вас есть эта проблема, предлагаем вам сразу определить ее причину, действуя по алгоритму, приведенному ниже.

Алгоритм действий по решению проблемы

1. Приготовьте чистые листы и ручку.
2. Выпишите первый пункт: «Низкое качество урока, преподаватель недостаточно хорошо объясняет предмет».
3. Проведите проверку: вспомните, как, по вашему мнению, проходит урок, часто ли ребенок жаловался, что учитель непонятно объясняет, были ли случаи, когда другие родители на собрании или между собой высказывали недовольство? (При необходимости осторожно, невзначай опросите ребенка.)
4. Если вы смогли ответить и поняли, что данная проблема относится к причинам демотивации вашего ребенка, выделите этот пункт.

Если вы сомневаетесь и не можете точно определить, касается ли вас этот пункт, поговорите с другими родителями, выясните, как обстоят дела у других учеников, все ли им понятно.

Такой анализ необходимо сделать по каждому пункту, чтобы найти истинные причины низкой мотивации вашего ребенка. После проработки вы сможете четко определить и в дальнейшем решить проблему.

Сразу хочу обратить ваше внимание на пункты, которые связаны с родителями. Зачастую нам легче искать проблемы в учителях, детях, обстоятельствах и гораздо сложнее признать свои ошибки. Если вы все-таки решили помочь своему ребенку

стать счастливым, успешным и получать удовольствие от учебы, то постарайтесь отвечать честно и понять, какая роль отводится вам в каждой конкретной проблеме.

Сейчас отложите чтение и определите основные причины проблемы.

Теперь, когда у вас готов список причин для вашего ребенка, приступим к их разбору.

Понятно, что это общий алгоритм и вы самостоятельно должны корректировать его в каждом конкретном случае. Но все же основные шаги прописаны ниже.

Блок 1.

Ребенку сложно усваивать школьный материал

1. Низкое качество урока, преподаватель недостаточно хорошо объясняет предмет.

Вам необходимо побеседовать на эту тему с другими родителями. На родительском собрании поднять вопрос о методах преподавания учителя, обосновывая актуальность обсуждения тем, что дети не усваивают материал в должной мере. Если через 1–2 недели ситуация не меняется, необходимо сообщить об этом учителю, затем прийти на прием к директору с четким описанием проблемы. Далее ситуация либо решается, либо вы переводите ребенка в другой класс или закрываете эту проблему, например, с помощью репетитора и с помощью развития у ребенка методик эффективного обучения.

В начальных классах личность учителя имеет огромное значение, поэтому я всегда рекомендую родителям выбирать не самую престижную школу, а самого квалифицированного учителя, который готов помогать ребенку и идти ему навстречу. Также имеет значение количество учеников в классе: не рекомендую отдавать ребенка в класс, где больше 20–25 учеников.

2. Ребенок тратит мало времени на разбор темы и ее отработку при выполнении домашнего задания.

Необходимо выяснить, с каким предметом ребенку сложнее справиться, и уделять ему больше времени при выполнении домашних заданий. Этот предмет нужно делать в первую очередь, так как в начале выполнения заданий у ребенка много сил, и он лучше справится с предметом. Важно помочь организовать процесс выполнения домашнего задания. Выяснить причины, почему ребенок не прорабатывает дома уроки, и исключить факторы, которые отвлекают и мешают (чаще всего это компьютерные игры и просмотр телевизора).

Есть дети, которые не любят долго над чем-то работать, их быстро утомляет однообразная и скучная деятельность (а выполнение уроков они относят именно к этой категории). Таким ребятам надо помочь сделать процесс выполнения домашнего задания интересным и активным. Используя методики эффективного обучения, можно сделать процесс выполнения уроков значительно более качественным. Например, учить стихотворение,

не сидя за столом, а передвигаясь по квартире или параллельно придумывая свои рифмы.

3. Отстает в развитии от сверстников, не может справиться с программой.

В первый класс все детки приходят с разным уровнем подготовки, и иногда в течение первого года успеваемость у ребенка может быть ниже, чем у других детей. Не стоит сильно беспокоиться, важно поддерживать ребенка и постепенно развивать несформированные навыки.

Если вам кажется, что ребенок совсем не тянет программу, и учитель говорит, что у ученика есть сложности в усвоении материала, необходимо обратиться к специалистам для выявления отклонений. После определения причин отставания — принять решение, остается ребенок учиться в школе или переходит на индивидуальное надомное обучение либо в специализированный класс (школу).

Важно выявить имеющиеся проблемы на ранних стадиях, чтобы не перегружать ребенка и не запустить ситуацию. При возникновении этой проблемы очень эффективны нейропсихологические комплексы. Прodelав некоторые упражнения в течение 2–3 месяцев, вы сразу увидите результаты. Об одном из них я расскажу ниже.

Блок 2.

Ребенок боится потерпеть неудачу

- 1. Это связано с неудачным опытом, когда дома при неверном выполнении заданий родители излишне критикуют, кричат на ребенка или, что однозначно неприемлемо, поднимают на него руку.*

Ситуация, когда на ребенка постоянно кричат и критикуют его, крайне неблагоприятно сказывается не только на мотивации, но и на эмоциональном состоянии в целом. В конечном итоге это приведет к протестам с его стороны и развитию серьезных психологических проблем в будущем. Ни один родитель не желает такого исхода, поэтому вам надо изменить тактику поведения.

Для начала вспомните ситуации, когда вы кричите, ругаете ребенка или кричите на него. Вспомнили? Необходимо записать их и продумать, как в следующий раз в подобной ситуации вы будете себя вести. Не просто продумать, а зафиксировать для себя четкий алгоритм поведения и фраз. «Если ребенок пришел из школы с двойкой, то я...»

Далее — самое сложное: начать взаимодействовать с ребенком в новой форме. Вспомните, в начале главы мы предлагали вам представить, что у вас есть проект. Подумайте, что бы на вас подействовало эффективно в период спада и кризиса в реализации этого проекта? Что бы помогло именно вам собраться и продолжить движение? А теперь перенесите ситуацию на ребенка и попробуйте предложить ему оптимальные варианты.

2. Это связано с неудачным опытом ребенка, но уже в школе, в результате чего его самооценка упала и появился страх неудачи.

Общаемся с ребенком в доверительной обстановке, то есть выбираем момент, когда он спокоен, в хорошем настроении, а вы никуда не торопитесь, нет посторонних и вы находитесь вдвоем. Заведите разговор издалека, начните рассказывать про свои школьные годы, затем плавно перейдите к рассказу о какой-нибудь ситуации, когда вам было неловко перед классом или перед несколькими одноклассниками (желательно, чтобы история была настоящей, дети чувствуют, когда их обманывают). Затем спросите, как бы он поступил, если бы оказался на вашем месте. После его ответа поблагодарите и спросите, а случалось ли что-то подобное с ним в его классе. Дальше он начнет говорить, и вы уже сами поймете, в каком направлении двигаться. Если обнаружите, что находитесь в тупике и ребенок не рассказывает о своей ситуации, попробуйте задавать вопросы, касающиеся взаимоотношений со школьными учителями и одноклассниками.

После беседы с ребенком необходимо поговорить и с классным руководителем, спросить, как ваш ребенок отвечает в классе, смущается ли, как на его ответы реагируют одноклассники. В конечном счете у вас должно сложиться понимание, что именно его пугает в школе.

Далее необходимо разговаривать с ребенком, обсуждать уроки и пытаться разбирать различные школьные ситуации, придумывать алгоритмы действий для разных моментов школьной жизни. Важ-

но объяснить, что каждый человек в своей жизни оказывается как в приятной, так и не очень приятной ситуации, и это нормально. Гораздо важнее правильно на них реагировать, делать выводы и отпускать отрицательные моменты. Это поможет ребенку чувствовать себя увереннее и не бояться школы.

Также вы можете предложить ребенку нарисовать свое переживание или чувство. Рисование своих чувств является эффективным способом проработки негативных эмоций и переживаний.

Любое творчество помогает ребенку освободиться от негативных переживаний. Вдвойне полезно, если вы вместе будете что-то рисовать или создавать.

3. Низкая самооценка, не верит, что может справиться.

Стоит отметить, что низкая самооценка, в отличие от страха неудач, формируется длительное время, поэтому и процесс ее повышения требует времени и внимания со стороны всех членов семьи. Для ребенка необходимо создавать множество ситуаций успеха, когда он сам справляется со сложной задачей. Причем желательно, если это будет делать не один родитель, а вся семья, то есть брат или

сестра просят помощи в одном, папа дает другое задание, мама неожиданно не успевает что-то сделать, и на подмогу должен прийти ребенок. Важно не перегружать ребенка, а давать ему ощущение, что он многое МОЖЕТ.

После каждого успеха необходимо ситуацию обсудить. Спросить, что помогло добиться результата, что нужно запомнить и сделать в следующий раз. Искренне порадоваться и похвалить ребенка за его мини-победу. Если же у него что-то не получилось, это не повод для расстройств — это должны понять и вы, и он. В такие моменты необходимо лишь подбодрить ребенка и дать почувствовать, что вы любите и цените его, несмотря ни на что.

Еще один хороший способ повысить самооценку ребенка в учебе — отправить его на какие-нибудь образовательные курсы, где он мог бы видеть свой результат и гордиться своими успехами.

Тут я похвастаюсь своими курсами в Школе скорочтения по методике Шамиля Ахмадуллина, которые есть более чем в 50 городах России и СНГ. Цель курсов — не только развить какой-то навык, но и создать ситуацию успеха, когда ребенок видит, как он развивается и продвигается вперед. Это в свою очередь повышает успеваемость и в школе, так как ребенок начинает верить в свои способности.

Такого эффекта можно достичь и с помощью спортивных секций, но принципиально важен подход педагога или тренера в работе с детьми.

Предложите ребенку выполнить следующее упражнение для повышения самооценки.

Упражнение

Необходимо нарисовать себя — красивого, успешного и целеустремленного, а рядом с рисунком написать свои сильные качества и качества, которые нужно развивать. Обратите внимание на формулировку: НЕ «слабые качества», а «качества, которые нужно развивать». После того как рисунок будет готов, пусть ребенок расскажет вам о том, что у него получилось и что происходит на картинке.

Выразите свое восхищение рисунком и тем, что рассказал ребенок. Делайте акцент на сильных качествах и напоминайте о них.

Блок 3.

Ребенок не хочет трудиться

1. Ребенок не умеет трудиться, он не привык решать задачи самостоятельно.

Для начала необходимо понять, что же для него означает труд? Это определенная задача, которую необходимо решить и при этом получить результат. Всем нам известно, что решение задач не происходит само собой, необходимо приложить усилия. Детям часто не хочется прикладывать усилия, потому что сложилось понимание, что это «слиииишком» сложная задача и существует большая вероятность потерпеть крах при попытке ее выполнить.

Это во многом относится и ко взрослым. Если вы еще не начали что-то делать, вы всегда можете сказать, что сможете или смогли бы это сделать.

Другое дело, если вы попытались и у вас не получилось. Теперь обмануть себя уже не получится. Таким образом наш мозг пытается сохранить нашу самооценку на высоком уровне.

Другая причина — у ребенка чересчур заботливые родители, заботливые настолько, что с самого детства не позволяют ему самому выходить из трудных ситуаций и, чуть что, бегут на помощь.

Для того чтобы ребенок научился трудиться, вам необходимо дать ему возможность самому доводить свои дела до конца. При этом поддерживая и подбадривая его, вспоминая прошлые успехи и заслуги.

Например, задали в школе вырастить кристалл из соли. Ребенок приходит домой и говорит: «Мама, нам такие красивые цветные кристаллы показывали, и учительница дала нам такой же сделать». Затем он заявляет, что начнет делать его прямо сейчас, и просит соль. Вы ему ее не даете, а говорите, что она на полке, там, где обычно лежит. Допустим, найти он ее не может, кричит снова: «Мааам, я не могу найти, где же она?» А вы говорите: «Если ты не можешь ее найти, значит, она кончилась». — «И что же теперь делать?» — кричит ребенок в ответ. Вы не говорите, что делать, а задаете встречный вопрос: «А ты как думаешь?» Тут он говорит, что нужно отправиться в магазин. Вы подтверждаете: «Да, нужно». Даете положенную сумму, и ребенок отправляется в магазин. Продолжаем в том же духе до тех пор, пока он не сделает все самостоятельно.

Когда он достигнет своей цели и вырастит кристалл, обязательно поделитесь с ним своими эмо-

циями. Похвалите, скажите, что вы видели, как он старался, и гордитесь им, потому что он может справляться даже с большими и сложными задачами. Если же у него в процессе выполнения заданий возникают спады и не хочется доводить до конца начатое дело, напомните ему, какой путь он уже прошел, и будет жалко, если предыдущая его работа окажется напрасной.

2. Выполнение домашнего задания кажется бессмысленным.

Подобное отношение к учебе может быть связано с:

- ☐ непоследовательными действиями педагога (сначала задает, обещает проверить и не проверяет);
- ☐ отсутствием интереса.

Вопрос с непоследовательностью педагога можно решить, побеседовав с ним лично. Сказать, что ребенок часто готовит задания и очень надеется, что его труд оценит именно учитель. Попросите чаще проверять домашнее задание у ребенка.

Как вы уже поняли, ребенку важно, чтобы его оценили, то есть у него сильно выражена ориентация на оценки либо на похвалу значимого взрослого. Так как вы тоже являетесь значимым взрослым, вам также необходимо проверять у ребенка домашнее задание, но не просто для проверки его наличия, а с целью выявления чего-то необычного, оригинального. Нужно определить, что получилось хорошо именно в этой домашней работе. Разуме-

ется, вы не учитель-предметник и не можете знать всех тонкостей выполнения работы, именно поэтому обращайте внимание на аккуратность, тщательность выполнения заданий и т. д.

Чтобы процесс выполнения домашнего задания стал увлекательным, надо создавать познавательный интерес. Показывать ребенку методики, которых не знают его одноклассники и учительница (глава про методики эффективного обучения). Ребенок будет чувствовать себя «хранителем тайного знания» и начнет учиться с удовольствием, когда увидит, что можно многие задания делать «секретными» — легкими способами.

3. *Отвлекается на развлечения, не организованы домашняя дисциплина и план дня.*

С раннего детства ребенка необходимо приучать к конкретному плану дня. Но для этого родители тоже должны научиться его правильно создавать и соблюдать. Важно заранее продумать оптимальный распорядок дня, начиная с подъема, например в 7:00, и заканчивая сказкой на ночь и отходом ко сну в 22:00. В идеале четко прописать план полностью на всю неделю, во сколько приходит ребенок из школы, что он делает потом, сколько времени просто отдыхает, в котором часу садится за уроки и сколько времени тратит на каждый предмет, во сколько делает перекус и мини-отдых.

Все это должно быть прописано и постепенно внедряться в вашу жизнь. Сначала могут быть сбои, не все будет идти четко по плану, и это нормально,

потому что вы только «примеряете» план на себя и в дальнейшем будете его оптимизировать.

Что касается дисциплины, здесь необходимо действовать системно: если вы решили прекратить смотреть мультики через 15 минут, то вы прекращаете это делать и объясняете ребенку, что на этом вы заканчиваете и идете, например, умываться. Однако важно не перегнуть палку: мультфильм вот-вот закончится (2–5 минут), а вы выключаете и тем самым вызываете в ребенке обиду.

4. Конфликт с родителями, специально мало задумывается.

Необходимо разобраться в причине конфликта, затем разрешить ситуацию. Это будет несложно, если вы спокойно выразите ребенку те чувства, которые испытываете, когда находитесь в конфликте. Например: «Мне очень жаль, что у нас сложилась такая ситуация (описание ситуации), мне крайне некомфортно...»

Предложите высказаться ребенку, чтобы он тоже изложил свои чувства. После этого нужно помириться и решить, что вы будете делать в подобных конфликтных ситуациях в следующий раз. Также стоит проговорить, что, несмотря на ссоры в семье, все продолжают выполнять свои обязанности, и привести в пример взрослых, которые продолжают ходить на работу, готовить кушать, делать покупки. Здесь же дополнить список школой и выполнением домашних заданий.

5. Неблагоприятная среда в доме и, как следствие, подавленное эмоциональное состояние ребенка.

Родителям необходимо самостоятельно решать свои проблемы и постараться не втягивать в этот процесс ребенка. Это не значит, что не нужно ничего говорить, ведь он все равно чувствует и понимает, что что-то не так. Важно объяснить сложившуюся ситуацию, но очень мягко, пытаться переключать внимание ребенка на что-то другое и сказать, что скоро все наладится.

Можете устраивать совместные походы на пикник, в кино, вместе готовить — одним словом, дать возможность ребенку расслабиться и порадоваться. При этом, когда он не хочет выполнять домашние задания, попробуйте просто поговорить с ним о чем-нибудь, посмеяться, вспомнить что-нибудь забавное, а потом предложить каждому заняться своими делами. Скорее всего, ребенок в приподнятом настроении сядет за уроки.

Блок 4.

Отсутствие основных рычагов мотивации.

1. Дома за плохие оценки ругают, а о хороших ничего не говорят.

Получается, что у ребенка падает мотивация что-либо делать. Ведь, что бы ты ни сделал, в худшем случае тебя поругают, а в лучшем — промолчат. Вам необходимо не только выражать свое недовольство, но и хвалить за хорошие оценки. А лучше хвалить не за оценки, а за результат в конкретных

заданиях. С плохо выполненными или вообще с невыполненными заданиями надо поступать аналогично. Выявить причину случившегося и определить, что надо сделать, чтобы исправить задание, и как в дальнейшем избегать таких ситуаций. Когда основным критерием похвалы является именно задание, а не оценки, у вас появляется множество преимуществ.

- ☐ Вы не попадетесь на манипуляцию ребенка, когда он говорит, что его несправедливо оценили.
- ☐ Ребенок будет ориентирован на процесс и достижение цели, а не на оценку. Согласитесь, оценка зачастую не отражает реальную картину. А во взрослой жизни важен результат, а не чья либо оценка.

2. Учителя в школе не верят в способности ученика.

Чтобы понять положение, в котором находится такой ребенок, давайте вспомним свои школьные годы и одноклассника-двоечника, троечника. Про него все учителя только и говорили: «Он не сдаст экзамены», «Он самый слабый ученик» и т. д. Вспомнили? А теперь представьте, может ли такой ребенок испытывать интерес к учебе? Конечно, нет. Он и сам уже не верит в свои силы и убедил себя, что не нуждается ни в чьей поддержке, ведь он столько ее ждал, а в ответ получал лишь упреки.

Если дела обстоят именно так, то можно перевести ребенка в другой класс, где будут новые учите-

ля и одноклассники, или в другую школу. Есть множество примеров, когда ребенок начинает учиться лучше при переходе в другую школу или класс.

Другой вариант — поговорить с ребенком и принять совместное решение о том, что он теперь будет стараться перейти из разряда троечников в ударники. При этом надо решить, что для этого делать.

После этого нужно прийти в школу и побеседовать с классным руководителем: сначала наедине, объяснив ситуацию, а потом и с ребенком, чтобы все знали о его намерениях и чтобы ребенок понял, что учитель тоже на его стороне.

3. Дома не выстроена система поощрения за определенные успехи.

Какая еще система поощрения? Ведь и так все понятно: учится хорошо — можно иногда похвалить; учится плохо — ругаете и в чем-то ограничиваете. Этот подход ошибочный и низкоэффективный, так как нет четкой системы. Согласитесь, зачастую в одних и тех же ситуациях мы поступаем по-разному. Чаще всего это связано с нашим настроением, состоянием здоровья, определенными успехами на работе и бытовыми делами. Особенно такая непоследовательность и сильная зависимость от настроения свойственна мамам.

Приведу пример: ребенок пришел из школы, сказал, что получил «двойку», потому что не выучил правило. Тут вы начинаете его отчитывать и выражать свое недовольство, возможно, наказываете. В другой раз что-то подобное случается при

других обстоятельствах. Например, через полчаса к вам должны приехать гости, а вы опаздываете с приготовлениями. Ребенок возвращается домой, сообщает новость о двойке, а вы бросаете фразу: «Ну, ничего, исправишь, а сейчас скорее за дело — помогай мне на кухне». И тут у ребенка счастье: пронесло, как же здорово, что гости и маме не до оценок. И, согласитесь, таких примеров может быть много. Какие выводы делает ребенок в подобных ситуациях? Что не всегда за плохими оценками следуют неприятные последствия, не всегда за потерку меня хвалят и гордятся мной. Также ребенок начинает думать, что нет никакой связи между его действиями и их последствиями.

Еще один минус такого подхода — то, что оценки перестают мотивировать.

Ребенок не хочет читать. Что делать?

Ребенок, который захлеб читает книги, — большая редкость. Чаще дети не хотят читать ни школьную литературу, ни интересные для их возраста книги. Если вы вспомните свое детство, то в памяти всплывут десятки интересных рассказов, которые вы не только читали, но и увлеченно обсуждали со сверстниками. С современным подрастающим поколением все иначе. И причина этого — глобальный технический прогресс и появление огромного разнообразия гаджетов и игр.

Сейчас вместо чтения книг ребенок с большим удовольствием посмотрит телевизор, поиграет на приставке, посидит в социальных сетях. Книжки не могут конкурировать с медиаресурсами за внимание ребенка.

Прогресс прогрессом, но, к сожалению, такой досуг приводит к неуспеваемости в школе, плохо развитому словарному запасу, неумению четко и грамотно излагать свои мысли. Исчезает аспект нравственного и духовного воспитания, ведь ребенку не о чем думать, рассуждать и спорить. В голове остаются только ток-шоу, агрессивные фильмы и игры.

Наверняка вы неоднократно пытались убедить или даже заставить своего ребенка читать. Правда, эти убеждения оказались малоэффективны и работали лишь некоторое время. Большинство родителей задаются вопросами: почему современное поколение не интересуется книгами и как заставить ребенка читать?

Алгоритм действий по решению проблемы

ЕСЛИ...

- 1) Интернет и ТВ;**
- 2) переизбыток информации.**

Составьте расписание, в котором пропишите график просмотра телевизора и использования Интернета. У ребенка должно быть время, когда он может просто посмотреть телевизор, полистать

страницы в Интернете и его никто не будет за это отчитывать. Для ребенка в возрасте от 7 до 12 это время не должно превышать 1 час в день.

Есть одно дополнение к этому пункту. Здесь также имеет значение, сколько времени сами родители проводят перед телевизором или компьютером. Для того чтобы ребенок принял новые правила, покажите ему положительный пример.

Отдельной проблемой является мобильный телефон, который представляет собой целый мир с огромным количеством игр, видео и других развлечений. Конечно, если вы долларовый миллионер, то можете отправить ребенка в закрытую частную школу, где учатся дети очень богатых людей и у них нет мобильных телефонов. Просто нет, и это нормально. Но мы живем в реальном мире, и, если вы не купите ребенку мобильный телефон, он, во-первых, будет чувствовать себя неловко: у всех есть, а у него нет. А во-вторых, всегда сможет поиграть, попросив телефон у одноклассников. Поэтому с ребенком нужно договариваться и ограничивать время игр.

ЕСЛИ...

3) уроки убивают интерес к чтению.

Необходимо объяснить ребенку, что урок — это только маленькая часть огромного мира литературы. И, если не нравится именно эта тема урока, это еще не повод считать литературу скучной.

Ваша задача — объяснить ребенку, что, несмотря на неинтересный подход учителя к предмету, читать все равно здорово. Также можете записать ребенка на курсы скорочтения, где он научится

читать гораздо быстрее, и процесс обучения будет доставлять удовольствие.

ЕСЛИ...

4) нужен пример родителей.

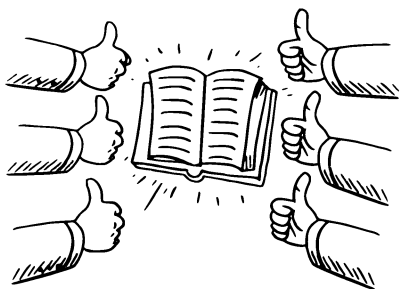
Вам необходимо создать «читающую среду» дома. Для начала у вас должна быть домашняя библиотека, к которой вы часто подходите и берете интересующую вас книгу. После прочтения нескольких глав нужно высказывать свои впечатления и задавать вопросы членам семьи, как бы втягивая их в историю своей книги.

Необходимо создавать «книжные» традиции:

- а) обсуждайте прочитанные книги, рассказы, стихи;
- б) устраивайте шопинг по книжным магазинам. Если вы предоставите ребенку возможность самостоятельно выбрать себе любую понравившуюся книгу в книжном магазине, он это обязательно сделает и дома начнет ее читать.

Также можно применять маленькие хитрости. Например, сравнивать героя книги с реальным

знакомым: «Слушай, сынок, главный герой в рассказе так похож на твоего друга Колю». Вы самостоятельно можете придумать множество хитростей, главное, чтобы от вас исходила инициатива и вы тоже читали.



ЕСЛИ...

5) нужно подчеркнуть престижность чтения.

Необходимо создать книжную среду, но уже вне дома. Это может быть литературный или поэтический кружок, где дети смогут делиться мыслями о прочитанном. Хотя бы раз в неделю ребенок должен посещать такое место, где говорят о литературе. Можете проявить инициативу и на родительском собрании предложить классному руководителю устраивать для детей «читающие» классные часы или вечера.

Становится понятно, что для большинства детей чтение может стать любимым и увлекательным занятием, стоит лишь изменить отношение к нему и научить ребенка дружить с книгами.

Тест

Предлагаю вам пройти тест, который позволит определить доминирующий способ познания у вашего ребенка. Это поможет вам в дальнейшем подбирать те методики эффективного обучения, которые лучше всего подходят именно вашему ребенку.

Создателями данной анкеты являются американские психологи Л. Брэдвей и Б. Алберс Хил.

Данная анкета заполняется вами. Необходимо внимательно прочитать все нижеприведенные утверждения и подчеркнуть те, которые больше всего относятся к вашему ребенку. Можно выбрать неограниченное количество утверждений.

1. Общение

- Когда моему ребенку хочется выразить свои мысли, он пользуется простыми фразами (З).
- Мой ребенок неправильно произносит некоторые звуки и слова (З).
- Мой ребенок редко вызывается отвечать (З).
- Мой ребенок правильно использует глагольное время (С).
- Моему ребенку нравится разговаривать со взрослыми (С).
- Мой ребенок любит сочинять и рассказывать вымышленные истории (С).
- Мой ребенок говорит короткими, прямыми фразами (Д).
- Мой ребенок невнятно произносит некоторые звуки (Д).
- Мой ребенок может рассказывать что-нибудь непоследовательно (Д).

2. Любимые игрушки и занятия

- Моему ребенку нравятся калькуляторы и компьютеры (З).
- Моему ребенку нравится рукоделие и моделирование (З).
- Мой ребенок любит читать вслух, и ему нравится, когда ему читают (С).
- Моему ребенку нравится придумывать игры (С).
- Моему ребенку нравится заниматься спортом и играть в подвижные игры (Д).

- Мой ребенок любит кататься на велосипеде и ходить в походы (Д).
- Мой ребенок любит ухаживать за домашними животными (Д).

3. Микромоторика

- Мой ребенок правильно выводит буквы, точно в границах строки (З).
- Для письменных работ моего ребенка характерна аккуратность (З).
- Моему ребенку особенно нравится раскрашивание (З).
- Мой ребенок аккуратно пишет печатными буквами (С).
- Мой ребенок диктует или читает самому себе во время занятий (С).
- Мой ребенок часто просит помочь при выполнении творческих заданий (С).
- Моему ребенку трудно писать на разлинованной бумаге (Д).
- Мой ребенок путает порядок букв и слов (Д).
- Мой ребенок сильно нажимает на карандаш или кисточку (Д).

4. Навыки поведения в коллективе

- Мой ребенок чувствует себя одиноко в группе детей (З).
- Мой ребенок редко сам заводит разговор, он отвечает, когда его спрашивают (З).
- Индивидуальные занятия нравятся моему ребенку больше, чем групповые (З).

- Мой ребенок очень разговорчив (С).
- Мой ребенок обычно первым начинает разговор (С).
- Моему ребенку часто делают замечания за то, что он слишком много разговаривает на уроках (С).
- Мой ребенок более общителен на игровой площадке (Д).
- Моему ребенку легче выражать мысли с помощью жестов (Д).
- Мой ребенок выступает в роли лидера на игровой площадке (Д).

5. Память

- Мой ребенок запоминает то, что видит (З).
- Мой ребенок читает, вспоминая значение слов (З).
- Мой ребенок легко усваивает математические правила (С).
- Мой ребенок читает, узнавая слова по их звучанию (С).
- Моему ребенку нелегко вспомнить то, что он видел и слышал (Д).
- Моему ребенку нужна помощь, чтобы научиться читать (Д).

6. В школе

- Мой ребенок аккуратно одевается (З).
- Мой ребенок отвлекается, обращая внимание на цвета и движущиеся предметы (З).

- Мой ребенок следит за порядком на своем рабочем месте (З).
- Внешний вид моего ребенка аккуратный, но не чрезмерно опрятный (С).
- Мой ребенок легко отвлекается на звуки и голоса (С).
- Мой ребенок ведет дискуссии и часто сам вызывается отвечать (С).
- Мой ребенок часто выглядит довольно неопрятно (Д).
- Мой ребенок чрезмерно активен и часто отвлекается (Д).
- Моему ребенку трудно усидеть на своем месте (Д).

После того как вы выделили подходящие для вашего ребенка утверждения, нужно подсчитать количество выборов каждой буквы (З, С, Д).

Каждый ответ соотносится с определенным способом познания, на что указывает буква в скобках после каждого варианта ответа:

С — «слушатель», или аудиал.

З — «зритель», или визуал.

Д — «деятель», или кинестетик.

Скорее всего, ответы будут сосредоточены на одной или двух буквах. Преобладание ответов по какому-либо варианту будет указывать, каким способом познания преимущественно пользуется ребенок.

Если ваш ребенок — аудиал, «слушатель».

Чтобы вызвать интерес к книгам, вам необходимо читать вслух. Ребенок должен услышать в книге то, что вызывало бы у него интерес. Периодически можно вместе слушать аудиокниги.

В обучении ребенку надо объяснить, что для него важно слушать на уроке учителя. Он очень хорошо может запоминать услышанный материал и потом легко его воспроизводить. Дома тоже старайтесь просить его проговаривать школьный материал вслух, учить стихотворения и правила нужно тоже вслух.

Если ваш ребенок — визуал, «зритель».

Для чтения лучше выбирать книги с большим количеством иллюстраций, красивой обложкой, цветным шрифтом.

Все в книге должно быть ярким, чтобы привлекать внимание ребенка и вызывать у него интерес к чтению.

В обучении тоже необходимо использовать как можно больше наглядного материала: рисунков, схем, таблиц, различные яркие образы.

На уроке такому ученику надо делать для себя пометки в учебниках или на полях тетради.

Если ребенок — кинестетик, «деятель».

Иногда предлагайте ему проиграть с игрушками прочитанную историю. Читать можно по ролям с частичным проигрыванием рассказа. Можно

предложить слепить героя или сделать его из бумаги. Все это будет увлекать ребенка и вызывать интерес к прочитанной истории.

В обучении такому ребенку надо давать возможность экспериментировать и пробовать делать что-то руками.

Ребенок не отрывается от компьютерных игр, соцсетей или ТВ. Что делать?

Как часто вам кажется, что все интересы вашего ребенка сосредоточены только в Интернете? Бывает ли у вас ощущение, что как только он включает свой планшет, то уходит из реальности?

Говорит ли он/она, что не хочет есть, идти гулять и вообще общаться, потому что в Интернете что-то очень увлекательное и интересное?

Когда вы задаете вопросы: «Чем ты там занимался?» или «Что нового открыл для себя?», ребенок не может ответить?

Если хотя бы на один вопрос вы ответили положительно, пора исправлять ситуацию.

Вся жизнь наших детей сопровождается информацией извне, которую мы не можем контролировать, пока не нажмем на кнопку «ВЫКЛ».

Вы пробовали когда-либо говорить ребенку, что ровно неделю вы всей семьей не будете смотреть телевизор и заходить в Интернет? Только представьте реакцию вашего чада. Самое интересное будет даль-

ше, когда вы проведете этот эксперимент и на пару дней лишите его и себя этих «захватчиков».

**Что же происходит с ребенком,
когда он засиживается в Интернете?
Как это влияет на его интеллект,
интересы и эмоциональную сферу?**

Первое, что затягивает ребенка в Интернет (сюда входит различная деятельность: игры, просмотр видеороликов, групп, переписка и т. д.), — это ощущение свободы. Пользователь Интернета понимает, что может делать все, что угодно, играть разные роли. Он может быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, читать сразу много вкладок.

Второе — чувство смелости. Когда ребенок в Интернете, у него пропадает страх, он чувствует себя безнаказанным, может написать анонимно сообщение неприятелю или признаться в симпатии другому человеку. Вспоминаю, что я года 3–4 назад на досуге поигрывал в компьютерные игры типа Counter-Strike: Global Offensive и Dota 2 (возможно, кому-то из родителей это о чем-то говорит). Процесс игры происходит онлайн, в игре участвуют игроки из абсолютно разных регионов Российской Федерации, с которыми можно переговариваться. Так вот, такого отборного мата я не слышал в своей жизни никогда, хотя я несколько лет работал с трудными детьми, имеющими судимости, и даже

они были намного скромнее. При этом по голосу детей можно было легко определить, что многим еще нет и 12 лет. Чувство безнаказанности творило с детьми «чудеса», к сожалению, в самом негативном смысле этого слова.

Третье — ощущение, что все просто и доступно. Жизнь в Интернете кажется легкой и безмятежной, а жизнь в реальности — наоборот, сложной и проблемной. В реальной жизни надо взаимодействовать с людьми, а это не всегда просто, надо заниматься учебой, выполнять требования родителей и т. д.

Согласитесь, куда проще спрятаться за экраном.

Все это приводит к нарушениям в интеллектуальной сфере. Ребенок становится невнимательным, постоянно отвлекается. На уроках неусидчив, не успевает выполнять задания, плохо развивается его логическое мышление.

Эмоциональная сфера тоже страдает. Ребенку сложнее выстраивать отношения с одноклассниками, заводить новые знакомства. Он становится вспыльчивым, наблюдается частая смена настроения. Когда родители не разрешают зайти в Интернет, он раздражается и агрессивно реагирует.

Детям сложно понять, что с ними происходит. Они опираются на сиюминутные эмоции. Пока они в Интернете, им весело и интересно, когда выходят — приходится выполнять свои обязанности.

Стоит отметить, что большинство описанных выше проявлений свойственны и взрослым. Различие лишь в том, что психика взрослого человека

более устойчива, в отличие от несформированной детской, поэтому Интернет отрицательно влияет на детей в большей степени, чем на взрослых.

ВНИМАНИЕ!

Родители, чьи дети часто «застревают» в гаджетах, должны насторожиться!

Это серьезный звоночек — у ребенка есть проблемы, от которых он уходит в виртуальный мир. Проблемы могут быть совершенно разными, начиная с неуверенности в себе, страхов и заканчивая конфликтами в семье.

Ребенок, который уходит в виртуальный мир, заявляет всем: «Меня не устраивает или пугает моя реальная жизнь». Играя, он снимает напряжение и успокаивается. Поэтому, если вы замечаете, что сын или дочь слишком много времени проводит с планшетом или у компьютера, есть смысл посетить психолога.

Как показывает практика, если у ребенка нет серьезных сложностей и дома его окружает благоприятная обстановка, он не уходит в виртуальную реальность.

Поэтому первое, что нужно сделать, — это наладить контакт со своим ребенком, стать для него другом и помочь решить его реальные проблемы.

Алгоритм действий по решению проблемы

Как показывает практика, самостоятельно ребенок не может управлять временем, которое он тратит на просмотр ТВ и Интернет. Поэтому за временем должны следить взрослые. Особенно на начальном этапе, пока у ребенка не войдет в привычку работать в Интернете, соблюдая регламент.

Практические шаги для изменения ситуации в лучшую сторону

1. Продумать и записать правила пользования ТВ и компьютером (мобильным телефоном, планшетом). Для начала обсудите эти правила со взрослыми членами семьи, так как им тоже необходимо соблюдать новые правила.
2. Подготовьтесь к беседе с ребенком на тему «плюсы и минусы долгого просмотра ТВ и пребывания в Интернете». Важно заранее продумать аргументы в пользу ограничения времени пребывания в Интернете.
3. Проведите беседу с ребенком, совместно придумайте правила пользования Интернетом и просмотра ТВ. При беседе опирайтесь на свои заранее подготовленные аргументы. Важно, чтобы у вашего чада появилось ощущение, что он вместе с вами создал эти правила. Нельзя просто навязать придуманные вами законы, ребенок специально не будет их соблюдать. А правила, разработанные совместно, — это уже другой разговор. Таким образом, вы решаете две зада-

чи: во-первых, повышаете самооценку ребенка, во-вторых, учите его принимать ответственность, при этом осознанно.

4. Необходимо поставить пароль на компьютер или планшет, мобильный телефон (либо отключать на них Интернет). Обязательно объясните ребенку, почему вы это делаете. Скажите, что вы ему доверяете. А пароль лишь поможет всем быстрее выработать привычку работать в сети ограниченное время.
5. Предложите ребенку составить расписание пользования Интернетом на неделю и повесить его над рабочим столом.
6. Вам надо продумать, как проводить совместный досуг и чем занимать ребенка в свободное время. Время, которое вы сэкономили, должно пойти не в счет уроков, а на что-то приятное и интересное для ребенка. Покажите ему, что можно весело проводить время без электроники.
7. На протяжении первых двух недель напоминайте ему, что у вас новый этап, который пойдет всем на пользу. Объясняйте, что он делает очень полезное дело, и спрашивайте, какие плюсы он сам замечает.

Могу уверить вас, что все это сделать реально!

Я провел огромное количество смен в лагерях сначала в качестве вожатого, а далее в качестве директора и организатора, — всего порядка 50. Возрастной диапазон ребят в лагерях — от 7 до 17 лет. У нас всегда были одни и те же правила пользова-

ния телефонами и планшетами. Средства связи раздавались один раз в день на 30 минут, за это время ребенок успевал связаться с родителями, в подробностях рассказать о прошедшем дне, выйти в социальные сети и пообщаться с друзьями. Естественно, всегда первые два-три дня почти все дети бунтовали и говорили, что им не хватает времени на общение и что им жизненно необходимо выйти в Интернет. Но на третий-четвертый день все менялось, дети полностью адаптировались к насыщенной программе и в итоге даже забывали о том, что хотели выйти в социальные сети или поиграть в игры на телефоне. Поэтому с уверенностью заявляю, что если вы будете использовать приведенный выше алгоритм действий, ваш ребенок через пару недель привыкнет к новому образу жизни и перестанет тратить уйму времени на ненужные занятия в Интернете.

Есть одно НО!

Если у ребенка уже сформировалась игровая зависимость, нельзя резко лишать его компьютера, так как это может вызвать сильнейшее сопротивление, всплеск агрессии и, возможно, депрессию. Необходимо решать проблему под руководством специалистов, работающих с детскими зависимостями.

В настоящее время все чаще в практике встречаются дети с игровой зависимостью, и зачастую родители длительное время

не понимают, что это серьезная проблема, которую необходимо решать.

Если ваш ребенок больше трех часов в день проводит в какой-либо игре и при этом правила, которые вы ввели, не работают, есть смысл обратиться за консультацией к специалисту.

Что такое ответственность и самостоятельность?

Как привить ребенку такие важные качества?

Родители часто сталкиваются с нежеланием ребенка выполнять домашние обязанности. Он не хочет мыть за собой посуду, убирать свою комнату, ухаживать за домашним питомцем или растением. Когда кто-то из взрослых просит ребенка помочь по дому, он неохотно реагирует на просьбу. Иногда делает вид, что не слышит, или усердно занимается другим делом. Обещает выполнить, а потом говорит, что забыл.

Вы догадываетесь, что ребенок делает это намеренно, и пытаетесь начать давить на него, заставляете выполнить дело или же ставите ему ультиматумы: «Если ты не помоешь посуду, то не пойдешь

гулять» и т. д. При этом каждый раз повторяется одно и то же.

Все это говорит о том, что чувство ответственности у ребенка развито плохо или он не чувствует ответственности за те дела, которые вы ему поручаете. Когда ребенок не приступает к выполнению дел без взрослого или без напоминания взрослого, это тоже является свидетельством того, что он не самостоятелен в своих действиях.

Другая распространенная ситуация — когда ребенок любую неудачу в школе или в спортивной секции сваливает на других людей или обстоятельства. Это тоже свидетельствует об отсутствии самостоятельности и ответственности за свои поступки.

Почему же так происходит?

Обычно причина в непонимании родителями доминирующей мотивации ребенка. Всего этих мотиваций пять:

- ☐ получить похвалу;
- ☐ почувствовать гордость за выполненное дело;
- ☐ получить привилегии и бонусы за выполнение дела;
- ☐ помочь родителям;
- ☐ сделать дело с целью избежания негативных последствий.

Взаимодействие с ребенком должно происходить с опорой на доминирующий тип мотивации.

1. Получить похвалу.

Если у ребенка преобладает данная мотивация, то для него важно всегда получать слова одобрения со стороны родителей. Причем ради нескольких заветных слов он готов сделать все, что угодно.

Если вы забыли сказать слова благодарности, ребенок либо напомним вам об этом, либо сам пропоеет себе дифирамбы и будет ждать вашего подтверждения. Конечно, данная мотивация не самым положительным образом влияет на него и его будущую взрослую жизнь. Такой ребенок всегда будет ориентироваться на желания других людей и стремиться удовлетворить их потребности, чтобы получить похвалу. Эти дети часто попадают под влияние более авторитетных сверстников, особенно в подростковом возрасте. Поэтому важно убрать данную мотивацию с главенствующей позиции.

2. Почувствовать гордость за выполненное дело.

Этот тип благоприятно сказывается на личности ребенка и его желании продолжать полезную активную деятельность. После выполнения задания такой ребенок испытывает чувство радости и гордости за себя, у него появляются силы и эмоциональный подъем для свершения других заданий.

Такой ребенок тоже может ждать похвалы и комментариев взрослых, но это для него — не главное.

3. Получить привилегии и бонусы за выполнение дела.

В данной ситуации появляются отношения «ты мне — я тебе». Это определенным образом формирует эгоистичную личность, которая не считает нужным сделать что-то просто так, без отдачи. Ребенок начинает думать, что безвозмездно ничего делать не надо, и даже родители обязаны расплачиваться за его труд, хотя сам не считает себя в чем-то обязанным.

4. Помочь родителям.

Чаще всего такая мотивация присутствует у ответственного ребенка, в семье которого отношения между всеми домочадцами открытые, уважительные и теплые. Здесь у родителей нет необходимости заставлять ребенка что-либо делать, он сам с охотой предлагает свою помощь и выполняет все, о чем договорились.

5. Сделать дело с целью избежания негативных последствий.

Ребенок, у которого преобладает данный тип мотивации, находится в постоянном напряжении, испытывает негативные чувства. Такой ребенок всегда тревожится и испытывает страх. В результате такой мотивации ребенок вырастет невротиком. В какой-то момент он начнет бунтовать, уходить из дома или употреблять алкоголь или даже нарко-

тики, так как находиться в постоянном состоянии стресса эмоционально очень тяжело.

Существуют как положительные мотивации выполнения обязанностей, так и отрицательные.

Наша с вами задача — переориентировать ребенка на положительные и свести к минимуму отрицательные мотивации.

Это поможет ребенку не только стать ответственным и самостоятельным, но и добиться успехов в будущем. Ведь только человек, который отвечает за свои действия, в дальнейшем сможет занимать высокие посты, создать успешный бизнес и сформировать гармоничные отношения с окружающими его людьми.

Алгоритм решения

Прежде чем мы приступим к описанию решения проблем, необходимо разобраться с понятиями **ответственность** и **самостоятельность** и определить, есть ли между ними связь.

Ответственность — это умение отвечать за свои поступки, действия, слова и понимать, к чему они ведут или могут привести.

Самостоятельность — это умение действовать без чьего-либо вмешательства, без помощи со стороны.

В воспитании детей эти два понятия неразрывно связаны между собой. Если мы пытаемся научить ребенка ответственности, но при этом делаем все вместе, не давая ему возможности совершить действие от начала до конца самостоятельно, то он никогда не научится отвечать за свои поступки. И в ситуации неудачи он обязательно разделит крах между несколькими участвовавшими в работе лицами. Ведь все мы знаем, что переложить ответственность на кого-то другого гораздо спокойнее и приятнее.

Поэтому при формировании ответственности важно давать ребенку возможность делать что-то самостоятельно и отвечать за результат самому — прежде всего перед самим собой.

1. Если ребенок делает что-либо только за вашу похвалу.

Необходимо научить его ориентироваться не на оценку его работы другим человеком, а оценивать эту работу самому. Например, когда он выполнил какое-то поручение или получил хорошую оценку в школе, попросите его прокомментировать свою работу и оценить свои старания. Лишь после того, как он выскажется, можете высказать свою точку зрения и обязательно добавить, что ваши мнения могут отличаться и что мнение третьего человека могло бы в корне отличаться от его и вашего. Важно делать перестройку очень плавно, иначе

ребенок может испугаться такой ответственности и включить механизмы защиты.

2. Если мотивация — получить привилегии и бонусы за выполнение дела.

Родителям необходимо изменить отношения между собой и показать ребенку пример того, когда просьбы в семье выполняются безвозмездно. Также важно объяснить, что каждый член семьи должен выполнять свои обязанности не для того, чтобы получить какую-то выгоду, а просто для того, чтобы всем было комфортно существовать. Можно привести интересные примеры из биологии, как могут взаимодействовать разные организмы. Пример: в симбиозе или паразитировать. После этого нужно обсудить, к каким последствиям может привести недовольство одного из членов семьи.

3. Если мотивация — сделать дело с целью избежания негативных последствий.

Данная мотивация гораздо хуже, чем мотивация за похвалу, так как у ребенка формируется страх по отношению к родителю, который угрожает, ставит жесткие ультиматумы или делает его вечно виноватым. Родителям важно научиться давать ребенку возможность выбирать, не создавая ситуацию вечного страха и напряжения. Ребенок должен почувствовать безопасность и получить от родителей ощущение полного принятия вне зависимости от его решений и действий.

Как прививать положительные мотивации?

Для начала необходимо собраться всей семьей и написать огромный список домашних обязанностей (личные обязанности, такие как учеба и работа, туда не входят).

Следующим шагом вы вместе обсуждаете, что нужно делать в каждом пункте и сколько времени в день или в неделю это займет. Затем нужно написать последствия невыполнения этих дел в срок. Когда список будет готов, необходимо спросить у ребенка, что из перечисленного в списке он готов взять на себя. Если вам показалось, что ребенок взял мало обязанностей, скажите, что с оставшимися делами вы в одиночку не справитесь и семья получит негативный результат, который вы уже описали. Например, если не ухаживать за черепашкой и не кормить ее, она может погибнуть, а если четыре дня не выбрасывать мусор, то появится неприятный запах в квартире, и т. д.

Предложите ему подумать и сделать выбор, затем предложите свой вариант. Если ребенок выбрал слишком много обязанностей, его выбор тоже необходимо подкорректировать, иначе при перегрузке он может потерять интерес к своим обязанностям.

После распределения надо записать обязанности каждого и то, как часто они должны выполняться. После чего этот лист вывешивается на холодильник или другое видное место.

Данный способ распределения ответственности за домашние дела очень эффективен, потому что

ребенок наглядно может увидеть, с каким объемом домашней работы сталкиваются родители, и понимает, что в его помощи нуждаются. Также ребенку предоставляется выбор, и он сам выбирает, что выполнять, а благодаря расписанному времени эта работа перестает пугать его своими объемами и сложностью.

Дальше для поддержания оптимального уровня выполнения своих обязанностей всеми членами семьи необходимо раз в неделю проводить совет и обсуждать текущее положение дел. Помните сами и напоминайте ребенку о том, какие важные задачи он выполняет.

Важно!

Часто происходят ситуации, когда ребенок перестает выполнять обязанности или откладывает их. В этом случае никогда НЕ делайте дела за ребенка и старайтесь обходиться без замечаний, лишь комментируйте то, что видите, и делитесь своими чувствами.

Например: «Земля, в которой растут цветы, стала совсем сухой, возможно, скоро они начнут увядать, а так хотелось бы любоваться ими». После подобных комментариев ребенок, возможно, не сиюминутно, но через некоторое время выполнит свое задание.

Очень важно дать ребенку понимание основного и фундаментального принципа жизни — «сеяния и жатвы». Он касается практически всех сфер нашей жизни.

Смысл его прост: для того чтобы получить урожай, нужно весной посеять семена в землю; летом ухаживать и поливать; осенью собирать урожай. Нарушение этого алгоритма приведет к отсутствию результата в конце. Если не посеять весной, то, как бы тщательно ты ни поливал летом, урожая не будет. Если не поливать летом, то и осенью нечего будет собирать. У ребенка понимание этого принципа должно отложиться в подкорке мозга, тогда вам не нужно будет объяснять, почему нужно старательно учиться.

Этот же принцип относится и к воспитанию детей. Если «летом не поливать», то есть пропустить период, когда вам необходимо заниматься воспитанием, вы уже никогда не сможете дать взрослому ребенку то, что упустили. Заменить это упущенное воспитание никакими учителями или деньгами не получится...

На одном из собраний надо обсудить такие моменты, когда по важным причинам (например, заболел и лежит с температурой) кто-то не может

выполнить свои обязанности. Что будет делать семья в данной ситуации?

С помощью такого распределения ребенок будет учиться и ответственности, и самостоятельности.

Что же касается учебы или других развивающих занятий, которые ребенок посещает, то необходимо ему объяснять: «Все, что ты делаешь, — это твой выбор, и если тебе нравится всегда получать за домашние задания „тройки“, то ты можешь продолжать это делать». Или, если вы увидели, что вместо подготовки, к примеру, к вокалу, он (она) отвлекается на что-то другое: «Не расстраивайся, когда на конкурсе займешь низкое место, это закономерно».

В формировании любой привычки необходимы система и настрой как ребенка, так и родителя, поэтому важно подмечать нюансы и правильно реагировать на уловки, которые пытается провернуть ребенок.

Тайм-менеджмент

Что такое тайм-менеджмент? Это умение правильно управлять своим временем, расставлять приоритеты и делать все в срок. В современном обществе мы часто слышим, что большинство людей страдают от нехватки времени. Многие пытаются начать планировать свой день, но не всегда это получается, так как насыщенный ритм жизни сбивает все планы.

Ситуация с детьми другая, нам кажется, что ребенок не обременен работой и домашними делами и что данная проблема его не касается. Это ошибочное мнение. Проблема зачастую касается детей сильнее, чем нас. Почему?

Попробуйте вспомнить свое детство, самые запоминающиеся моменты. Наверняка их было очень много, и если начать вспоминать, то трудно остановить череду приятных воспоминаний.

Если же вашему ребенку задать аналогичный вопрос через десяток лет, воспоминаний у него будет в разы меньше, чем у вас. Все потому, что современный мир перенасыщен информацией. Например, ребенок пришел из школы с пятеркой, радовался ей, пока был в пути, пришел домой, рассказал вам, вы его похвалили, затем он начал играть в компьютерную игру, и все...

Он полностью переключил свое внимание на победу и успех в виртуальном мире, стерев тем самым живые впечатления и чувства от полученной оценки. И так происходит почти всегда.

Важно научить ребенка правильно воспринимать время и концентрировать внимание на важном, жить здесь и сейчас. Если вы будете соблюдать все принципы, которые мы описываем в книге, результат не заставит себя ждать. Вы сможете значительно повысить качество жизни вашего ребенка.

Современный ребенок, находясь в огромном потоке информации, по-другому начинает воспринимать реальность и, соответственно, время. Согласитесь, так бывает и с вами: вы только зашли в социальную сеть, вам кажется, что прошло 20–30 минут, а на самом деле пролетели уже 2–3 часа.

У нас есть отдельная разработанная система тайм-менеджмента для детей, включающая все необходимые элементы, в книге же мы дадим лишь основные принципы и небольшие упражнения для внедрения этих принципов.

Что включает в себя тайм-менеджмент для детей?

- ☐ Планирование.
- ☐ Целенаправленность и расстановка приоритетов.
- ☐ Ограничения.
- ☐ Полезные привычки.

Планирование представляет собой умение ребенка заранее составлять план на день, неделю и более размытый план на месяцы и год. То есть сейчас ребенок не задумывается о конкретных задачах, которые стоят перед ним каждый день. Он делает то, что ему говорит родитель. Это вызывает сопротивление у ребенка и тормозит его развитие, при этом по-другому жить он не умеет. Наша с вами задача — научить его планированию и соблюдению плана с удовольствием.

Попробуйте заняться с ребенком планированием и составьте план на следующий день, включающий минимум пять обязательных действий. В конце дня разберите, насколько получилось выполнить план. Не нужно расписывать дела по времени и пытаться превратить ребенка в робота. Просто необходимо, чтобы у него вырабатывался навык успешного доведения до конца всех дел, запланированных на день.

Целеполагание и расстановка приоритетов — это умение ребенка, во-первых, понять, чего он хочет, во-вторых, правильно поставить цель, в-третьих, научиться достигать эти цели, правильно расставляя приоритеты.

Определите, чего хочет ваш ребенок. Какие у него есть цели? Например, научиться кататься на велосипеде, быстро плавать, хорошо играть в футбол, получить пятерку по тому или иному предмету.

Объясните, что если ребенок будет посвящать этой цели хотя бы 15–20 минут ежедневно, то он обязательно ее добьется. Контролируйте процесс с помощью планирования.

В списке дел ребенка попросите его выделить более важные и учите его выполнять их раньше, чем все остальные. Это разовьет важный навык расстановки приоритетов.

Полезные привычки формируются из дня в день на протяжении всего процесса развития ребенка. Необходимо заранее создавать их и проду-

мывать, как они будут реализовываться ежедневно. Стоит обратить внимание, что привычки должны вытекать из целей и приоритетов развития на данном этапе. Привычки в дальнейшем формируют личность ребенка.

Полезные привычки — это мелочи, из которых состоит успешный человек. Например:

- ☐ выпивать по утрам стакан чистой воды;
- ☐ ежедневно делать зарядку;
- ☐ доводить дела до конца;
- ☐ читать полезную литературу по 30 минут в день;
- ☐ тренировать память ежедневно.

Это лишь небольшой список полезных привычек, которые необходимо внедрять ребенку с детства.

Ограничения. Без них невозможно развитие ребенка. Он не может мотивировать себя на дальнюю перспективу и с трудом отказывает себе в сиюминутных удовольствиях. Поэтому важно помогать ему в этом, создавая определенные ограничения.

Вот список ограничений, которые можно и нужно внедрять:

- ☐ употребление в пищу чипсов, снеков, шоколадных батончиков;
- ☐ просмотр телевизора;
- ☐ компьютерные игры.

Договор о хорошей учебе

А теперь я дам вам, уважаемые читатели, один великолепно работающий прием. По крайней мере, он отлично срабатывает у родителей наших учеников.

Называется он «договор о хорошей учебе».

Вот его суть. Часто родители что-то обещают ребенку за хорошую учебу, например дорогую приставку. И ребенок сначала очень старается, но, сталкиваясь с первыми трудностями, теряет терпение и перестает стараться. Так работает мотивация, это мы уже выяснили.

Проблема еще в том, что при невыполнении условий ребенок ничего не теряет. Поэтому договор должен быть трехсторонний, например, если ребенок заканчивает четверть без троек (это должна быть не простая задача для ребенка, но все-таки выполнимая), то вы покупаете ему приставку. А если заканчивает с тройками, то три месяца после этого он моет посуду за всей семьей ежедневно. Цена в случае невыполнения договора должна быть значительной, но посильной для ребенка.

Естественно, эту цену нужно сначала обсудить с ребенком.

После этого подписываем с ним договор. Необходимо в этот процесс добавить максимум формальностей и пафоса.

Договор составляется между ребенком, обязательно впишите все данные из его свидетельства о рождении, и вами, впишите полностью и свои данные.

Далее прописываете обязанности по договору и то, что будет, если ребенок выполнит условия или не выполнит.

Договор распечатывается и подписывается тремя сторонами: вами, ребенком и третьим лицом (другим родителем, бабушкой или бабушкой, старшим братом или сестрой).

Что же произойдет, когда в следующий раз ребенок будет выбирать между тем, чтобы поиграть на планшете или сделать уроки?

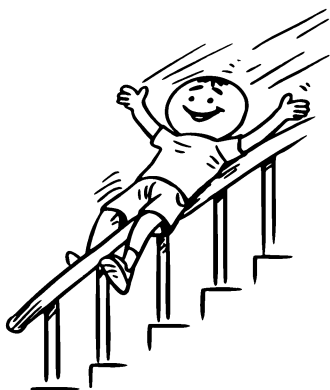
Без приставки он еще жить сможет, а вот мыть три месяца за всеми посуду — та еще привилегия!

В общем, проверено — в начальной школе метод отлично работает.

Глава 3

Как решать нейропсихологические проблемы





Как я уже говорил, развитие у ребенка внимания, памяти, мышления, речи зависит во многом от того, насколько хорошо развит его мозг. Полноценное развитие мозга напрямую связано с развитием тела. И если ребенок не ползал в детстве или мало двигался в возрасте 4–5 лет (возраст взят для примера), у него могут быть большие проблемы, например, с вниманием.

Эти проблемы практически невозможно решить стандартными упражнениями для развития внимания. Дети, которые в детстве мало двигались, — а таких сейчас больше половины, — имеют проблемы с гармоничным развитием мозга.

Вспомните себя. Как вы проводили досуг в летние каникулы? Правильно, вы носились на улице, играли с соседскими детьми, бегали-прыгали — в общем, пытались свернуть себе шею всеми доступными способами.

Что делают современные дети? Практически то же самое, только теперь делают они это не сами, а с помощью своих персонажей в компьютерных играх. А в остальное время сидят, уткнувшись в экраны планшета или телефона. При этом их мозг продолжает деградировать. К сожалению, эволюция еще не приспособилась к тому, чтобы человек с детства переставал двигаться. Что же делать?

К счастью, эта проблема решается, причем достаточно простыми способами. Есть специальные упражнения, которые помогают развить все участки мозга, — они и называются «Гимнастика для мозга».

Таких упражнений великое множество, но мы отобрали самые эффективные и представляем их вам. С помощью упражнений этого комплекса вы сможете значительно улучшить внимание, память, мышление и речь вашего ребенка — а с ними и успеваемость.

Как я пришел к «Гимнастике для мозга»?

Скорее всего, вы знаете меня как автора книги «Скорочтение для детей» — это самая известная из моих книг, являющаяся бестселлером уже несколько лет. Как же меня занесло в нейропсихологию и зачем я стал тестировать и разрабатывать пособия по гимнастике мозга?

Причина одна: мне попадались дети, в отношении которых не работали мои методики скорочтения и развития памяти. И я искренне не понимал: почему? Несколько лет исследований, чтения на-

учных статей, общения с российскими и зарубежными учеными в данной области привели меня к тому, что скорочтение — это навык, которым могут овладеть дети с нормальным развитием. Ребята, у которых есть сильные проблемы с вниманием, у которых недостаточно сформированы определенные участки мозга, отвечающие за речь, внимание, память или мышление, не могут так же эффективно овладеть скорочтением, как дети, у которых эти участки мозга сформированы.

Каково же было мое удивление, когда после занятий «Гимнастикой для мозга» эти «слабые» ребята (многие из них были двоечниками в классе) смогли не только эффективно овладеть скорочтением, но и повысить успеваемость на два, а то и на три балла. Так что «Гимнастика для мозга», возможно, станет для вас и вашего ребенка той волшебной таблеткой, которая повысит абсолютно все его показатели, начиная от собранности и заканчивая оценкой по математике.

Домашний курс «Гимнастика для мозга»

Перед вами упрощенный курс «Гимнастики для мозга», разработанный и апробированный в моем центре развития интеллекта у детей.

Мы получили ошеломляющие результаты!

Следуя четким инструкциям, вы не сможете навредить своему ребенку, поскольку из курса ис-

ключены все трудные для выполнения неопытным человеком упражнения. И даже в таком, легком варианте, курс очень-очень полезен.

Рекомендую выполнить его с ребенком даже тем родителям, у чьих детей сейчас нет ярко выраженных проблем.

Как эффективно пройти курс «Гимнастика для мозга».

Соблюдая эти простые, но очень важные принципы, вы получите наилучшие результаты от обучения. Они придуманы не мной — это результаты научных открытий последних 10 лет, которые почему-то мало где освещены.

1. Занимаемся каждый день.

Особенность развития мозга через гимнастику подразумевает небольшие занятия ежедневно, поскольку перерыв на пару дней отбрасывает ребенка далеко назад от достигнутого прогресса. Поэтому необходимо заниматься ежедневно.

2. Небольшая сверхнагрузка — каждое занятие.

Это очень важный принцип работы. Я намеренно не пишу в программе, с какой картинкой работать и в какой день: вы как родитель должны вести процесс занятий так, чтобы нагрузка с каждым занятием понемногу увеличивалась. Только такой подход позволяет постоянно расти. Этот принцип

заложен в процесс тренировок самых эффективных спортсменов.

3. Шаг назад, два вперед.

Рано или поздно в каком-либо упражнении ребенок достигнет «потолка», то есть несколько дней подряд у него не будет улучшаться результат. Такой эффект называется «плато». Причина его зачастую психологическая. Обойти этот тупик очень просто. Вы немного уменьшаете нагрузку, как бы откатываетесь назад, а потом снова повышаете — обычно любое плато можно преодолеть таким образом.

Совершим небольшой экскурс в историю. Например, мировой рекорд в беге на 100 метров в 1896 году был примерно 12 секунд. То есть самый быстрый человек на планете пробежал 100 метров за 12 секунд. Сегодня за такое время стометровку пробегают спортсмены-третьеразрядники, а чтобы получить мастера спорта, нужно бегать 100 метров за 10,5 секунды. То есть сейчас на земле живут тысячи людей, которые бегают быстрее, чем самый быстрый человек 100 лет назад. Что случилось с людьми за эти 100 лет? Неужели мы как-то мутировали? Нет, просто человечество постоянно развивается и преодолевает плато.

4. «Талант» — всего лишь результат правильных тренировок в течение длительного времени.

Похоже, что такая вещь, как талант, отсутствует. Последние исследования доказывают, что даже

считавшийся природным даром абсолютный слух всегда можно развить. Раньше считалось, что абсолютный слух (способность человека определять отдельные ноты в услышанной им мелодии) — способность, встречающаяся у одного из нескольких тысяч человек, — врожденная. Так было до того момента, пока в Японии не провели эксперимент с обучением детей в возрасте от 2 до 6 лет и **смогли** добиться результата у 100 % детей. Вдумайтесь в это число! 100 % детей (которых не отбирали по каким-либо критериям, а просто взяли совершенно произвольно) смогли развить у себя музыкальный слух.

Какой вывод из этого следует? Правильно, ваш ребенок может достичь любых, абсолютно любых результатов, если приложит достаточно времени и усилий.

Приведенные четыре принципа помогут вам развить интеллект вашего ребенка. Желаю успехов в тренировках!

Поурочный план на 60 дней

Поурочный план рассчитан на ежедневное выполнение. Описание упражнений вы найдете далее в книге, а некоторые карточки с упражнениями вынесены в приложение.

Занятие 1.

День 1

1. Упражнение «Наклоны»
6–8 наклонов в каждую сторону.
2. Упражнение «Цепочка»
1-й уровень сложности.
3. Упражнение «Паук»
1-й уровень сложности.
4. Упражнение «Горки»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Веретено»
*1-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
6. Упражнение «Словесный пазл»
7–10 слов.
7. Упражнение «Крест-накрест»
1-й уровень сложности.

Занятие 2.

День 2

1. Упражнение «Наклоны»
6–8 наклонов в каждую сторону.
2. Упражнение «Цепочка»
1-й уровень сложности.
3. Упражнение «Паук»
1-й уровень сложности.
4. Упражнение «Горки»
1-й уровень сложности,
5. Упражнение «Веретено»
*1-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
6. Упражнение «Словесный пазл»
7–10 слов.
7. Упражнение «Крест-накрест»
1-й уровень сложности.

Занятие 3.

День 3

1. Упражнение «Наклоны»
6–8 наклонов в каждую сторону.
2. Упражнение «Цепочка»
1-й уровень сложности.
3. Упражнение «Паук»
1-й уровень сложности.
4. Упражнение «Горки»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Веретено»
*1-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
6. Упражнение «Словесный пазл»
7–10 слов.
7. Упражнение «Крест-накрест»
1-й уровень сложности.

Занятие 4.

День 4

1. Упражнение «Наклоны»
6–8 наклонов в каждую сторону.
2. Упражнение «Цепочка»
1-й уровень сложности.
3. Упражнение «Паук»
1-й уровень сложности.

4. Упражнение «Горки»

1-й уровень сложности.

5. Упражнение «Веретено»

1-й уровень сложности,

2 картинки подряд.

6. Упражнение «Словесный пазл»

7–10 слов.

7. Упражнение «Крест-накрест»

1-й уровень сложности.

Занятие 5.

День 5

1. Упражнение «Наклоны»

6–8 наклонов в каждую сторону.

2. Упражнение «Цепочка»

1-й уровень сложности.

3. Упражнение «Паук»

1-й уровень сложности.

4. Упражнение «Горки»

1-й уровень сложности.

5. Упражнение «Веретено»

1-й уровень сложности,

2 картинки подряд.

6. Упражнение «Словесный пазл»

7–10 слов.

7. Упражнение «Крест-накрест»

1-й уровень сложности.

Занятие 6.

День 6

1. Упражнение «Наклоны»
6–8 наклонов в каждую сторону.
2. Упражнение «Цепочка»
1-й уровень сложности.
3. Упражнение «Паук»
1-й уровень сложности.
4. Упражнение «Горки»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Веретено»
*1-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
6. Упражнение «Словесный пазл»
7–10 слов.
7. Упражнение «Крест-накрест»
1-й уровень сложности.

Занятие 7.

День 7

1. Упражнение «Наклоны»
6–8 наклонов в каждую сторону.
2. Упражнение «Цепочка»
1-й уровень сложности.
3. Упражнение «Паук»
1-й уровень сложности.

4. Упражнение «Горки»

1-й уровень сложности.

5. Упражнение «Веретено»

1-й уровень сложности,

2 картинки подряд.

6. Упражнение «Словесный пазл»

7–10 слов.

7. Упражнение «Крест-накрест»

1-й уровень сложности.

Занятие 8.

День 8

1. Упражнение «Наклоны»

6–8 наклонов в каждую сторону.

2. Упражнение «Цепочка»

1-й уровень сложности.

3. Упражнение «Паук»

1-й уровень сложности.

4. Упражнение «Горки»

1-й уровень сложности.

5. Упражнение «Веретено»

1-й уровень сложности,

2 картинки подряд.

6. Упражнение «Словесный пазл»

7–10 слов.

7. Упражнение «Крест-накрест»

1-й уровень сложности.

Занятие 9.

День 9

1. Упражнение «Наклоны»
6–8 наклонов в каждую сторону.
2. Упражнение «Цепочка»
1-й уровень сложности.
3. Упражнение «Паук»
1-й уровень сложности.
4. Упражнение «Горки»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Веретено»
*1-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
6. Упражнение «Словесный пазл»
7–10 слов.
7. Упражнение «Крест-накрест»
1-й уровень сложности.

Занятие 10.

День 10.

1. Упражнение «Наклоны»
6–8 наклонов в каждую сторону.
2. Упражнение «Цепочка»
1-й уровень сложности.
3. Упражнение «Паук»
1-й уровень сложности.

4. Упражнение «Горки»

1-й уровень сложности.

5. Упражнение «Веретено»

1-й уровень сложности,

2 картинки подряд.

6. Упражнение «Словесный пазл»

7–10 слов.

7. Упражнение «Крест-накрест»

1-й уровень сложности.

Занятие 11.

День 11

1. Упражнение «Цепочка»

2-й уровень сложности.

2. Упражнение «Маятник»

20–30 секунд для каждой ноги.

3. Упражнение «Паук»

1-й уровень сложности.

4. Упражнение «Горки»

1-й уровень сложности.

5. Упражнение «Журавль»

1-й уровень сложности.

6. Упражнение «Веретено»

2-й уровень сложности,

2 картинки подряд.

7. Упражнение «Тарелка»

2–3 минуты.

Занятие 12.

День 12

1. Упражнение «Цепочка»
2-й уровень сложности.
2. Упражнение «Маятник»
20–30 секунд для каждой ноги.
3. Упражнение «Паук»
1-й уровень сложности.
4. Упражнение «Горки»
1-й уровень сложности,
5. Упражнение «Журавль»
1-й уровень сложности.
6. Упражнение «Веретено»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Тарелка»
2–3 минуты.

Занятие 13.

День 13

1. Упражнение «Цепочка»
2-й уровень сложности.
2. Упражнение «Маятник»
20–30 секунд для каждой ноги.
3. Упражнение «Паук»
1-й уровень сложности.

4. Упражнение «Горки»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Журавль»
1-й уровень сложности.
6. Упражнение «Веретено»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Тарелка»
2–3 минуты.

Занятие 14.

День 14

1. Упражнение «Цепочка»
2-й уровень сложности.
2. Упражнение «Маятник»
20–30 секунд для каждой ноги.
3. Упражнение «Паук»
1-й уровень сложности.
4. Упражнение «Горки»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Журавль»
1-й уровень сложности.
6. Упражнение «Веретено»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Тарелка»
2–3 минуты.

Занятие 15.

День 15

1. Упражнение «Цепочка»
2-й уровень сложности.
2. Упражнение «Маятник»
20–30 секунд для каждой ноги.
3. Упражнение «Паук»
1-й уровень сложности.
4. Упражнение «Горки»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Журавль»
1-й уровень сложности.
6. Упражнение «Веретено»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Тарелка»
2–3 минуты.

Занятие 16.

День 16

1. Упражнение «Цепочка»
2-й уровень сложности.
2. Упражнение «Маятник»
20–30 секунд для каждой ноги.
3. Упражнение «Паук»
1-й уровень сложности.

4. Упражнение «Горки»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Журавль»
1-й уровень сложности.
6. Упражнение «Веретено»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Тарелка»
2–3 минуты.

Занятие 17.

День 17

1. Упражнение «Цепочка»
2-й уровень сложности.
2. Упражнение «Маятник»
20–30 секунд для каждой ноги.
3. Упражнение «Паук»
1-й уровень сложности.
4. Упражнение «Горки»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Журавль»
1-й уровень сложности.
6. Упражнение «Веретено»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Тарелка»
2–3 минуты.

Занятие 18.

День 18

1. Упражнение «Цепочка»
2-й уровень сложности.
2. Упражнение «Маятник»
20–30 секунд для каждой ноги.
3. Упражнение «Паук»
1-й уровень сложности.
4. Упражнение «Горки»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Журавль»
1-й уровень сложности.
6. Упражнение «Веретено»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Тарелка»
2–3 минуты.

Занятие 19.

День 19

1. Упражнение «Цепочка»
2-й уровень сложности.
2. Упражнение «Маятник»
20–30 секунд для каждой ноги.
3. Упражнение «Паук»
1-й уровень сложности.
4. Упражнение «Горки»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Журавль»
1-й уровень сложности.
6. Упражнение «Веретено»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Тарелка»
2–3 минуты.

Занятие 20.

День 20

1. Упражнение «Цепочка»
2-й уровень сложности.
2. Упражнение «Маятник»
20–30 секунд для каждой ноги.
3. Упражнение «Паук»
1-й уровень сложности.
4. Упражнение «Горки»
1-й уровень сложности,
5. Упражнение «Журавль»
1-й уровень сложности.
6. Упражнение «Веретено»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Тарелка»
2–3 минуты.

Занятие 21.

День 21

1. Упражнение «Цепочка»
3-й уровень сложности.
2. Упражнение «Маятник»
20–30 секунд для каждой ноги.
3. Упражнение «Журавль»
2-й уровень сложности.
4. Упражнение «Паук»
2-й уровень сложности.
5. Упражнение «Горки»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд (картинки 3 и 4).*
6. Упражнение «Веретено»
3-й уровень сложности, 2 картинки подряд.
7. Упражнение «Крест-накрест»
1-й уровень сложности.

Занятие 22.

День 22

1. Упражнение «Цепочка»
3-й уровень сложности.
2. Упражнение «Маятник»
20–30 секунд для каждой ноги.
3. Упражнение «Журавль»
2-й уровень сложности.
4. Упражнение «Паук»
2-й уровень сложности.
5. Упражнение «Горки»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд (картинки 3 и 4).*
6. Упражнение «Веретено»
*3-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Словесный пазл»
15–20 слов.
8. Упражнение «Крест-накрест»
1-й уровень сложности.

Занятие 23.

День 23

1. Упражнение «Цепочка»
3-й уровень сложности.
2. Упражнение «Маятник»
20–30 секунд для каждой ноги.
3. Упражнение «Журавль»
2-й уровень сложности.
4. Упражнение «Паук»
2-й уровень сложности.
5. Упражнение «Горки»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд (картинки 3 и 4).*
6. Упражнение «Веретено»
*3-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Словесный пазл»
15–20 слов.
8. Упражнение «Крест-накрест»
1-й уровень сложности.

Занятие 24.

День 24

1. Упражнение «Цепочка»
3-й уровень сложности.
2. Упражнение «Маятник»
20–30 секунд для каждой ноги.
3. Упражнение «Журавль»
2-й уровень сложности.
4. Упражнение «Паук»
2-й уровень сложности.
5. Упражнение «Горки»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд (картинки 3 и 4).*
6. Упражнение «Веретено»
*3-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Словесный пазл»
15–20 слов.
8. Упражнение «Крест-накрест»
1-й уровень сложности.

Занятие 25.

День 25

1. Упражнение «Цепочка»
3-й уровень сложности.
2. Упражнение «Маятник»
20–30 секунд для каждой ноги.
3. Упражнение «Журавль»
2-й уровень сложности.
4. Упражнение «Паук»
2-й уровень сложности.
5. Упражнение «Горки»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд (картинки 3 и 4).*
6. Упражнение «Веретено»
3-й уровень сложности, 2 картинки подряд.
7. Упражнение «Словесный пазл»
15–20 слов.
8. Упражнение «Крест-накрест»
1-й уровень сложности.
9. Упражнение «Отражение»

Занятие 26.

День 26

1. Упражнение «Цепочка»
3-й уровень сложности.
2. Упражнение «Маятник»
20–30 секунд для каждой ноги.
3. Упражнение «Журавль»
2-й уровень сложности.
4. Упражнение «Паук»
2-й уровень сложности.
5. Упражнение «Горки»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд (картинки 3 и 4).*
6. Упражнение «Веретено»
*3-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Отражение».
8. Упражнение «Словесный пазл»
15–20 слов.
9. Упражнение «Крест-накрест»
1-й уровень сложности.

Занятие 27.

День 27

1. Упражнение «Цепочка»
3-й уровень сложности.
2. Упражнение «Маятник»
20–30 секунд для каждой ноги.
3. Упражнение «Журавль»
2-й уровень сложности.
4. Упражнение «Паук»
2-й уровень сложности.
5. Упражнение «Горки»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд (картинки 3 и 4).*
6. Упражнение «Веретено»
*3-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Отражение».
8. Упражнение «Словесный пазл»
15–20 слов.
9. Упражнение «Крест-накрест»
1-й уровень сложности.

Занятие 28.

День 28

1. Упражнение «Цепочка»
3-й уровень сложности.
2. Упражнение «Маятник»
20–30 секунд для каждой ноги.
3. Упражнение «Журавль»
2-й уровень сложности.
4. Упражнение «Паук»
2-й уровень сложности.
5. Упражнение «Горки»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд (картинки 3 и 4).*
6. Упражнение «Веретено»
*3-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Словесный пазл»
15–20 слов.
8. Упражнение «Крест-накрест»
1-й уровень сложности.

Занятие 29.

День 29

1. Упражнение «Цепочка»
3-й уровень сложности.
2. Упражнение «Маятник»
20–30 секунд для каждой ноги.
3. Упражнение «Журавль»
2-й уровень сложности.
4. Упражнение «Паук»
2-й уровень сложности.
5. Упражнение «Горки»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд (картинки 3 и 4).*
6. Упражнение «Веретено»
3-й уровень сложности, 2 картинки подряд.
7. Упражнение «Словесный пазл»
15–20 слов.
8. Упражнение «Крест-накрест»
1-й уровень сложности.
9. Упражнение «Отражение».

Занятие 30.

День 30

1. Упражнение «Цепочка»
3-й уровень сложности.
2. Упражнение «Маятник»
20–30 секунд для каждой ноги.
3. Упражнение «Журавль»
2-й уровень сложности.
4. Упражнение «Паук»
2-й уровень сложности.
5. Упражнение «Горки»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд (картинки 3 и 4).*
6. Упражнение «Веретено»
*3-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Словесный пазл»
15–20 слов.
8. Упражнение «Крест-накрест»
1-й уровень сложности.

Занятие 31.

День 31

1. Упражнение «Цепочка»
4-й уровень сложности.
2. Упражнение «Журавль»
3-й уровень сложности.
3. Упражнение «Паук»
2-й уровень сложности.
4. Упражнение «Ножницы»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Веретено»
*3-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
6. Упражнение «Писатель».
7. Упражнение «Тарелка»
2–3 минуты.
8. Упражнение «Отражение».

Занятие 32.

День 32

1. Упражнение «Цепочка»
4-й уровень сложности.
2. Упражнение «Журавль»
3-й уровень сложности.
3. Упражнение «Паук»
2-й уровень сложности.
4. Упражнение «Ножницы»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Веретено»
*3-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
6. Упражнение «Писатель».
7. Упражнение «Тарелка»
2–3 минуты.

Занятие 33.

День 33

1. Упражнение «Цепочка»
4-й уровень сложности.
2. Упражнение «Журавль»
3-й уровень сложности.
3. Упражнение «Паук»
2-й уровень сложности.
4. Упражнение «Ножницы»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Веретено»
*3-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
6. Упражнение «Писатель».
7. Упражнение «Тарелка»
2–3 минуты.

Занятие 34.

День 34

1. Упражнение «Цепочка»
4-й уровень сложности.
2. Упражнение «Журавль»
3-й уровень сложности.
3. Упражнение «Паук», 2-й уровень сложности.
4. Упражнение «Ножницы», 1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Веретено»
3-й уровень сложности, 2 картинки подряд.
6. Упражнение «Писатель».
7. Упражнение «Тарелка» 2–3 минуты.

Занятие 35.

День 35

1. Упражнение «Цепочка»
4-й уровень сложности.
2. Упражнение «Журавль»
3-й уровень сложности.
3. Упражнение «Паук» 2-й уровень сложности.
4. Упражнение «Ножницы» 1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Веретено»
3-й уровень сложности, 2 картинки подряд.
6. Упражнение «Писатель».
7. Упражнение «Отражение».
8. Упражнение «Тарелка», 2–3 минуты.

Занятие 36.

День 36

1. Упражнение «Цепочка», *4-й уровень сложности.*
2. Упражнение «Журавль», *3-й уровень сложности.*
3. Упражнение «Паук», *2-й уровень сложности.*
4. Упражнение «Ножницы», *1-й уровень сложности.*
5. Упражнение «Веретено»
3-й уровень сложности, 2 картинки подряд.
6. Упражнение «Писатель».
7. Упражнение «Тарелка», *2–3 минуты.*

Занятие 37.

День 37

1. Упражнение «Цепочка»
4-й уровень сложности.
2. Упражнение «Журавль»
3-й уровень сложности.
3. Упражнение «Паук»
2-й уровень сложности.
4. Упражнение «Ножницы»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Веретено»
3-й уровень сложности, 2 картинки подряд.
6. Упражнение «Тарелка», *2–3 минуты.*
7. Упражнение «Отражение».

Занятие 38.

День 38

1. Упражнение «Цепочка»
4-й уровень сложности.
2. Упражнение «Журавль»
3-й уровень сложности.
3. Упражнение «Паук»
2-й уровень сложности.
4. Упражнение «Ножницы»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Веретено»
*3-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
6. Упражнение «Писатель».
7. Упражнение «Тарелка»
2–3 минуты.

Занятие 39.

День 39

1. Упражнение «Цепочка»
4-й уровень сложности.
2. Упражнение «Журавль»
3-й уровень сложности.
3. Упражнение «Паук»
2-й уровень сложности.

4. Упражнение «Ножницы»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Веретено»
*3-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
6. Упражнение «Тарелка»
2–3 минуты.

Занятие 40. День 40

1. Упражнение «Цепочка»
4-й уровень сложности.
2. Упражнение «Журавль»
3-й уровень сложности.
3. Упражнение «Паук»
2-й уровень сложности.
4. Упражнение «Ножницы»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Веретено»
*3-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
6. Упражнение «Тарелка»
2–3 минуты.
7. Упражнение «Отражение».

Занятие 41.

День 41

1. Упражнение «Цепочка»
5-й уровень сложности.
2. Упражнение «Журавль»
1-й уровень сложности.
3. Упражнение «Мыслитель»
2 цикла с паузой в 30–40 секунд.
4. Упражнение «Ножницы»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Горки»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд (картинки 1 и 2).*
6. Упражнение «Веретено»
*4-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Крест-накрест»
2-й уровень сложности.

Занятие 42.

День 42

1. Упражнение «Цепочка»
5-й уровень сложности.
2. Упражнение «Журавль»
1-й уровень сложности.
3. Упражнение «Мыслитель»
2 цикла с паузой в 30–40 секунд.
4. Упражнение «Ножницы»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Горки»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд (картинки 1 и 2).*
6. Упражнение «Веретено»
*4-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Отражение».
8. Упражнение «Крест-накрест»
2-й уровень сложности.

Занятие 43.

День 43

1. Упражнение «Цепочка»
5-й уровень сложности.
2. Упражнение «Журавль»
1-й уровень сложности.
3. Упражнение «Мыслитель»
2 цикла с паузой в 30–40 секунд.
4. Упражнение «Ножницы»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Горки»,
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд (картинки 1 и 2).*
6. Упражнение «Веретено»
*4-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Крест-накрест»
2-й уровень сложности.

Занятие 44.

День 44

1. Упражнение «Цепочка»
5-й уровень сложности.
2. Упражнение «Журавль»
1-й уровень сложности.
3. Упражнение «Мыслитель»
*2 цикла с паузой в 30–40 секунд
между подходами.*
4. Упражнение «Ножницы»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Горки»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд (картинки 1 и 2).*
6. Упражнение «Веретено»
*4-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Крест-накрест»
2-й уровень сложности.

Занятие 45.

День 45

1. Упражнение «Цепочка»
5-й уровень сложности.
2. Упражнение «Журавль»
1-й уровень сложности.
3. Упражнение «Мыслитель»
*2 цикла с паузой в 30–40 секунд
между подходами.*
4. Упражнение «Ножницы»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Горки»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд (картинки 1 и 2).*
6. Упражнение «Веретено»
*4-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Писатель».
8. Упражнение «Крест-накрест»
2-й уровень сложности.

Занятие 46.

День 46

1. Упражнение «Цепочка»
5-й уровень сложности.
2. Упражнение «Журавль»
1-й уровень сложности.
3. Упражнение «Мыслитель»
*2 цикла с паузой в 30–40 секунд
между подходами.*
4. Упражнение «Ножницы»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Горки»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд (картинки 1 и 2).*
6. Упражнение «Веретено»
*4-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Крест-накрест»
2-й уровень сложности.

Занятие 47.

День 47

1. Упражнение «Цепочка»
5-й уровень сложности.
2. Упражнение «Журавль»
1-й уровень сложности.
3. Упражнение «Мыслитель»
*2 цикла с паузой в 30–40 секунд
между подходами.*
4. Упражнение «Ножницы»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Горки»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд (картинки 1 и 2).*
6. Упражнение «Веретено»
*4-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Крест-накрест»
2-й уровень сложности.
8. Упражнение «Отражение»

Занятие 48.

День 48

1. Упражнение «Цепочка»
5-й уровень сложности.
2. Упражнение «Журавль»
1-й уровень сложности.
3. Упражнение «Мыслитель»
*2 цикла с паузой в 30–40 секунд
между подходами.*
4. Упражнение «Ножницы»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Горки»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд (картинки 1 и 2).*
6. Упражнение «Веретено»
*4-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Крест-накрест»
2-й уровень сложности.

Занятие 49.

День 49

1. Упражнение «Цепочка»
5-й уровень сложности.
2. Упражнение «Журавль»
1-й уровень сложности.
3. Упражнение «Мыслитель»
*2 цикла с паузой в 30–40 секунд
между подходами.*
4. Упражнение «Ножницы»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Горки»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд (картинки 1 и 2).*
6. Упражнение «Веретено»
*4-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Крест-накрест»
2-й уровень сложности.
8. Упражнение «Писатель».

Занятие 50.

День 50

1. Упражнение «Цепочка»
5-й уровень сложности.
2. Упражнение «Журавль»
1-й уровень сложности.
3. Упражнение «Мыслитель»
*2 цикла с паузой в 30–40 секунд
между подходами.*
4. Упражнение «Ножницы»
1-й уровень сложности.
5. Упражнение «Горки»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд (картинки 1 и 2).*
6. Упражнение «Веретено»
*4-й уровень сложности,
2 картинки подряд.*
7. Упражнение «Отражение».
8. Упражнение «Крест-накрест»
2-й уровень сложности.
9. Упражнение «Писатель».

Занятие 51.

День 51

1. Упражнение «Цепочка»

5-й уровень сложности.

2. Упражнение «Журавль»

2-й уровень сложности: одновременно с тем, как ребенок поджимает одну ногу и поднимается на пальцы другой, он должен так же медленно опускать подбородок на грудь. Выполнять с открытыми глазами.

3. Упражнение «Мыслитель»

1 цикл.

4. Упражнение «Горки»

2-й уровень сложности,

2 картинки подряд (картинки 1 и 2).

5. Упражнение «Ножницы»

2-й уровень сложности.

6. Упражнение «Отражение».

7. Упражнение «Писатель».

8. Упражнение «Тарелка»

2–3 минуты.

Занятие 52.

День 52

1. Упражнение «Цепочка»
5-й уровень сложности.
2. Упражнение «Журавль»
2-й уровень сложности: одновременно с тем, как ребенок поджимает одну ногу и поднимается на пальцы другой, он должен так же медленно опускать подбородок на грудь. Выполнять с открытыми глазами.
3. Упражнение «Мыслитель»
1 цикл.
4. Упражнение «Горки»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд (картинки 1 и 2).*
5. Упражнение «Ножницы»
2-й уровень сложности.
6. Упражнение «Отражение».
7. Упражнение «Тарелка»
2–3 минуты.

Занятие 53.

День 53

1. Упражнение «Цепочка»

5-й уровень сложности.

2. Упражнение «Журавль»

2-й уровень сложности: одновременно с тем, как ребенок поджимает одну ногу и поднимается на пальцы другой, он должен так же медленно опускать подбородок на грудь. Выполнять с открытыми глазами.

3. Упражнение «Мыслитель»

1 цикл.

4. Упражнение «Горки»

*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд (картинки 1 и 2).*

5. Упражнение «Ножницы»

2-й уровень сложности.

6. Упражнение «Тарелка»

2–3 минуты.

Занятие 54.

День 54

1. Упражнение «Цепочка»
5-й уровень сложности.
2. Упражнение «Журавль»
2-й уровень сложности: одновременно с тем, как ребенок поджимает одну ногу и поднимается на пальцы другой, он должен так же медленно опускать подбородок на грудь. Выполнять с открытыми глазами.
3. Упражнение «Мыслитель»
1 цикл.
4. Упражнение «Горки»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд (картинки 1 и 2).*
5. Упражнение «Ножницы»
2-й уровень сложности.
6. Упражнение «Тарелка»
2–3 минуты.
7. Упражнение «Отражение».

Занятие 55.

День 55

1. Упражнение «Цепочка»

5-й уровень сложности.

2. Упражнение «Журавль»

2-й уровень сложности: одновременно с тем, как ребенок поджимает одну ногу и поднимается на пальцы другой, он должен так же медленно опускать подбородок на грудь. Выполнять с открытыми глазами.

3. Упражнение «Мыслитель»

1 цикл.

4. Упражнение «Горки»

2-й уровень сложности,

2 картинки подряд (картинки 1 и 2).

5. Упражнение «Ножницы»

2-й уровень сложности.

6. Упражнение «Тарелка»

2–3 минуты.

7. Упражнение «Отражение».

Занятие 56.

День 56

1. Упражнение «Цепочка»
5-й уровень сложности.
2. Упражнение «Журавль»
2-й уровень сложности: одновременно с тем, как ребенок поджимает одну ногу и поднимается на пальцы другой, он должен так же медленно опускать подбородок на грудь. Выполнять с открытыми глазами.
3. Упражнение «Мыслитель»
1 цикл.
4. Упражнение «Горки»
*2-й уровень сложности,
2 картинки подряд (картинки 1 и 2).*
5. Упражнение «Ножницы»
2-й уровень сложности.
6. Упражнение «Писатель».
7. Упражнение «Тарелка»
2–3 минуты.
8. Упражнение «Отражение».

Занятие 57.

День 57

1. Упражнение «Цепочка»

5-й уровень сложности.

2. Упражнение «Журавль»

2-й уровень сложности: одновременно с тем, как ребенок поджимает одну ногу и поднимается на пальцы другой, он должен так же медленно опускать подбородок на грудь. Выполнять с открытыми глазами.

3. Упражнение «Мыслитель»

1 цикл.

4. Упражнение «Горки»

2-й уровень сложности,

2 картинки подряд (картинки 1 и 2).

5. Упражнение «Ножницы»

2-й уровень сложности.

6. Упражнение «Тарелка»

2–3 минуты.

7. Упражнение «Отражение».

Занятие 58.

День 58

1. Упражнение «Цепочка»

5-й уровень сложности.

2. Упражнение «Журавль»

2-й уровень сложности: одновременно с тем, как ребенок поджимает одну ногу и поднимается на пальцы другой, он должен так же медленно опускать подбородок на грудь. Выполнять с открытыми глазами.

3. Упражнение «Мыслитель»

1 цикл.

4. Упражнение «Горки»

2-й уровень сложности,

2 картинки подряд (картинки 1 и 2).

5. Упражнение «Ножницы»

2-й уровень сложности.

6. Упражнение «Писатель».

7. Упражнение «Тарелка»

2–3 минуты.

Занятие 59.

День 59

1. Упражнение «Цепочка»

5-й уровень сложности.

2. Упражнение «Журавль»

2-й уровень сложности: одновременно с тем, как ребенок поджимает одну ногу и поднимается на пальцы другой, он должен так же медленно опускать подбородок на грудь. Выполнять с открытыми глазами.

3. Упражнение «Мыслитель»

1 цикл.

4. Упражнение «Горки»

2-й уровень сложности,

2 картинки подряд (картинки 1 и 2).

5. Упражнение «Ножницы»

2-й уровень сложности.

6. Упражнение «Тарелка»

2–3 минуты.

Занятие 60.

День 60

1. Упражнение «Цепочка»

5-й уровень сложности.

2. Упражнение «Журавль»

2-й уровень сложности: одновременно с тем, как ребенок поджимает одну ногу и поднимается на пальцы другой, он должен так же медленно опускать подбородок на грудь. Выполнять с открытыми глазами.

3. Упражнение «Мыслитель»

1 цикл.

4. Упражнение «Горки»

2-й уровень сложности,

2 картинки подряд (картинки 1 и 2).

5. Упражнение «Ножницы»

2-й уровень сложности.

6. Упражнение «Писатель».

7. Упражнение «Тарелка»

2–3 минуты.

Упражнение 1. «НАКЛОНЫ»

Исходное положение: стоя, спина прямая, левая стопа стоит позади правой и находится на одной линии с ней (рис. 1–2).



Рис. 1

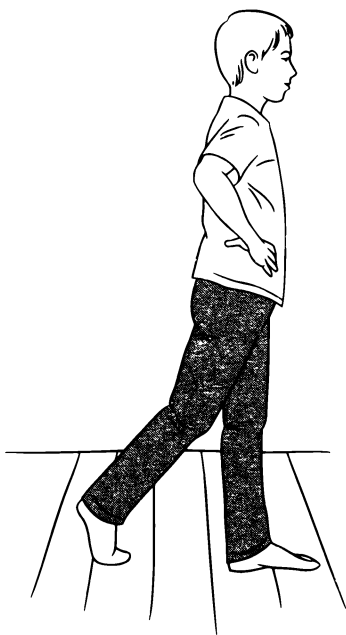


Рис. 2

Не меняя положения ног, следует медленно наклонять корпус в стороны — влево, а затем вправо, — стараясь достичь максимальной нижней точки (рис. 3–4).



Рис. 3



Рис. 4

Упражнение 2. «ЦЕПОЧКА»

Для этого упражнения понадобится направляющая — любая прямая линия на полу (рисунок на ковре или паркете, наклеенная на пол полоска цветного скотча и пр.).

Попросите ребенка пройти по этой направляющей, ставя стопы на одну линию таким образом, чтобы пятка стопы, которая впереди, при каждом шаге касалась пальцев ног стопы, которая находится позади.



Рис. 5.

Руки в свободном положении вдоль корпуса или используются как средство для балансирования (рис. 5).

На начальном этапе тренировок ребенку достаточно проходить дистанцию 1–1,5 метра. По мере того как ему все лучше и проще удастся пройти по направляющей и не потерять равновесие, упражнение следует усложнять.

2-й уровень сложности

Прямые руки отведены в стороны и расположены параллельно поверхности пола на протяжении всего упражнения.

3-й уровень сложности

Упражнение выполняется с руками в произвольном положении, но с закрытыми глазами. При этом ребенок должен ориентироваться только на контакт пятки и пальцев ног, чтобы не прерывать «цепочку».

4-й уровень сложности

Упражнение выполняется с закрытыми глазами, но с руками, вытянутыми в стороны и расположенными параллельно поверхности пола.

5-й уровень сложности

Упражнение выполняется без какого-либо требования к положению рук, с открытыми глазами, но ребенок передвигается, шагая назад. Соблюдается то же условие: контакт пятки и пальцев ног, удержание равновесия и перемещение строго по прямой линии.

Упражнение 3. «Журавль»

Исходное положение: стоя, спина прямая, руки свободно вдоль тела. Попросите ребенка согнуть и поджать левую ногу, одновременно поднимаясь на пальцы опорной, правой ноги (рис. 6–8).

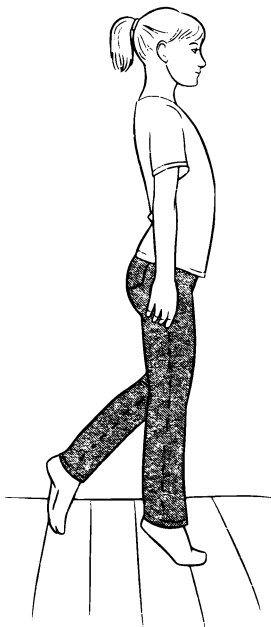


Рис. 6



Рис. 7

Важен медленный темп выполнения упражнения, а детей со слаборазвитым вестибулярным аппаратом следует в первое время подстраховывать: стойте рядом и будьте готовы поддержать ребенка, если он потеряет равновесие.

В первые несколько занятий достаточно 2–3 повторений — в завершающей позиции (стоя на пальцах одной ноги) ребенок должен просто-ять максимально долго, не теряя равновесия. По-началу он может выдержать эту позицию не дол-ше 2–5 секунд, но по мере развития способности сохранять равновесие время будет увеличиваться.

Когда ребенок сможет простоять в таком положе-нии, сохранив баланс, 30 се-кунд и дольше, упражнение усложняется в следующей последовательности.

2-й уровень сложности

Выполнение упражнения с закрытыми глазами.

3-й уровень сложности

Одновременно с тем, как ре-бенок поджимает одну ногу и поднимается на пальцы другой, он должен так же медленно опускать подбо-родок на грудь. Выполнять с открытыми глазами.

4-й уровень сложности

Выполнять так же, как во 2-м уровне сложности, но с за-крытыми глазами.



Рис. 8

Упражнение 4. «МАЯТНИК»

Исходное положение: стоя прямо, спина ровная, руки на поясе (рис. 9).

Ребенок должен медленно подниматься на цыпочки и, поднявшись максимально высоко, поднять одну ногу, не сгибая ее в колене (рис. 10).



Рис. 9



Рис. 10

Начинает совершать маятникообразные махи «свободной» ногой вперед-назад (рис. 10–12).

Цель упражнения — удерживать эту позицию (опираясь на пальцы одной ноги и раскачивая второй ногой) не менее 20–30 секунд.



Рис. 11



Рис. 12

Упражнение 5. «ПАУК»

Исходное положение: расслабленная, округленная кисть (в положении, как будто ребенок держит в ней теннисный мяч или яблоко) с упором на кончики всех пальцев стоит на поверхности стола.

Ребенок должен поочередно поднимать по одному пальцу в направлении от большого к мизинцу так, чтобы остальные пальцы не меняли своего положения и не отрывались от стола (рис. 13).

Упражнение повторяется сначала в прямой, потом в обратной последовательности (от мизинца к большому пальцу) для каждой руки отдельно так, чтобы пальцы поднимались как можно выше (рис. 14).

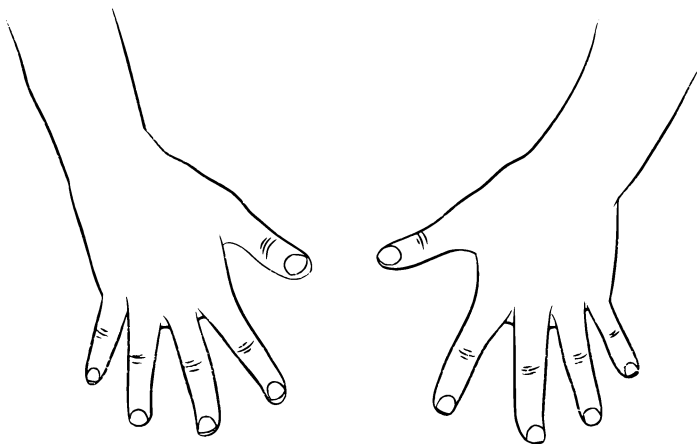


Рис. 13

Чаще всего проблема возникает с безымянными пальцами, которые в первое время могут лишь на несколько миллиметров приподниматься над поверхностью стола. Но по мере регулярного выполнения упражнения результаты становятся все лучше.

Когда ребенку станет все проще выполнять упражнение «Паук», следует усложнить задачу.

2-й уровень сложности

В исходном положении находятся обе кисти, но следует поднимать пальцы правой руки в прямой последовательности (от большого пальца к мизинцу), а левой — в обратной (от мизинца к большому пальцу) одновременно.

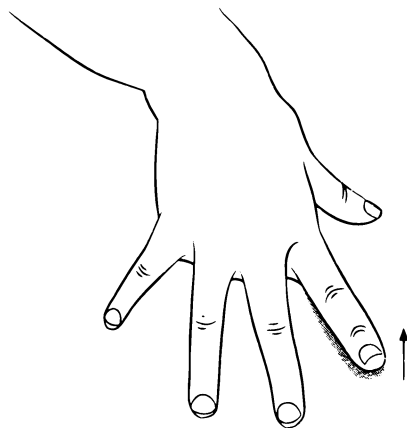


Рис. 14

Упражнение 6. «НОЖНИЦЫ»

Исходное положение: сидя или стоя, спина ровная, руки подняты на уровень груди, ладони выпрямлены и повернуты тыльной стороной вверх, пальцы сведены вместе.

Не сгибая кисть в кулак, следует развести на левой руке указательный и средний пальцы, а на правой — средний и безымянный, имитируя раскрывающее движение ножниц (рис. 15–17).

В первое время у нетренированного ребенка результаты могут быть условными, но при регулярном выполнении упражнения согласованность работы тела и мозга улучшается, а задача становится все проще.

Важным условием является точность выполнения: при раздвижении пальцев остальные, не участвующие в активных движениях, должны оставаться прижатыми к «активным».

По мере того как ребенок все более успешно выполняет упражнение, следует усложнить задачу.

2-й уровень сложности

Ребенок должен без пауз менять движения для обеих рук. После того как на левой руке он раздвинул указательный и средний пальцы, а на правой — средний и безымянный, сделать несколько «щелкающих» движений, как ножницами, а затем повторить упражнение, но на левой раздвинуть средний и безымянный, а на правой — указательный и средний и снова «пощелкать».



Рис. 15

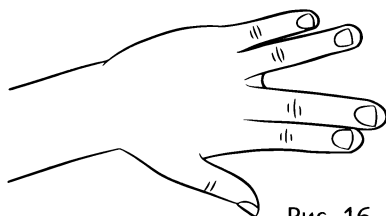


Рис. 16

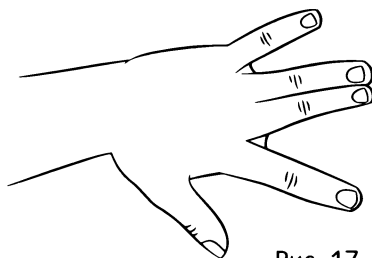


Рис. 17

Упражнение 7. «МЫСЛИТЕЛЬ»

Исходное положение: сидя на стуле перед столом, ступни плотно прижаты к полу, локти согнутых рук поставлены на стол. Кисти рук округлены, словно держат яблоко, пальцы сведены вместе (рис. 18).

Закрыв глаза и медленно приподнимая руки, ребенок должен «лечь» верхней частью лица в ладони так, чтобы глаза оказались прикрыты руками, а кончики пальцев расположены по линии роста бровей (рис. 19).

При этом кончики мизинцев находятся в области переносицы, а кончики больших пальцев — у висков. Сделав несколько произвольных вдохов

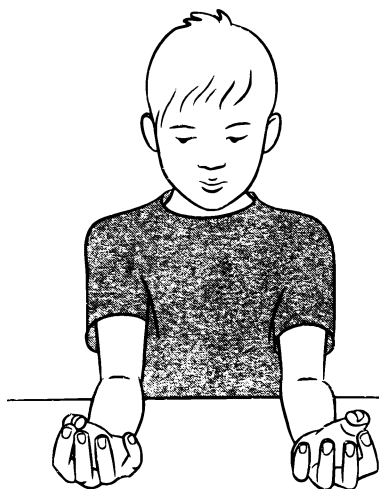


Рис. 18



Рис. 19

и выдохов, ребенок должен начать совершать постукивающие легкие движения кончиками пальцев, но не отрывать рук от лица (рис. 19–21).

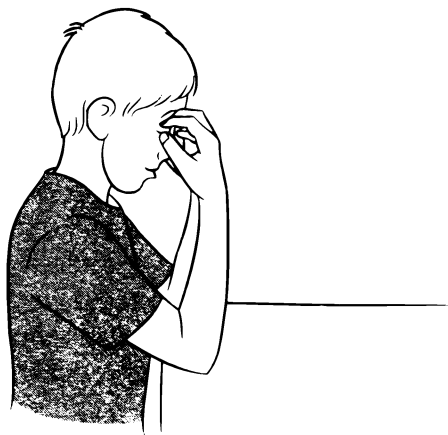


Рис. 20



Рис. 21

Упражнение проводится в три приема:

- 1) постукивающие движения пальцев синхронны для обеих рук и совершаются всеми пальцами одновременно (7–10 секунд);
- 2) постукивание производится так же синхронно для обеих рук, но волнообразно: кончики пальцев должны создавать волну, идущую от мизинцев к большим пальцам, а затем наоборот (10–15 секунд);
- 3) кончиками пальцев левой руки проводится постукивание всеми пальцами одновременно, а правой — волнообразно, после чего движения пальцев меняются наоборот: пальцы левой руки совершают волнообразные постукивания, а правой — всеми одновременно (20–25 секунд).

Это упражнение способствует не только развитию навыков письма, способности к сосредоточенности и пр. Оно также рекомендуется как экспресс-метод расслабления и снятия стресса в ситуациях, когда следует быстро «сгруппироваться» — например, перед написанием контрольной, выходом к доске и пр.

Упражнение 8. «ОТРАЖЕНИЕ»

Ребенку предлагается написать под диктовку ряд из 8–10 слов, по смыслу не связанных друг с другом. Например: «Диван, кошка, желтый, тень, колодец, крыша, блюдце, парта». После этого ему выдается лист чистой бумаги, на котором он должен написать те же слова, но в обратной последовательности — от последнего слова к первому.

По мере развития у ребенка способности принимать активное участие в процессе письма в «отражении» будет все меньше ошибок. В этот момент следует начать поэтапно усложнять задачу.

2-й уровень сложности

Записать в обратном порядке перечисленные слова, начиная с предпоследнего (или с шестого).

3-й уровень сложности

Ребенок должен записать перечисленные слова в прямой последовательности от первого к пятому, и в обратной — от десятого к пятому.

4-й уровень сложности

Тот же вариант, что во втором уровне, но записывать следует не слева направо, а в столбик: первую часть — сверху вниз, вторую — снизу вверх.

5-й уровень сложности

Тот же вариант, как во втором уровне, но записывать первую часть — левой рукой, вторую — правой, вне зависимости от того, какая рука ведущая.

Упражнение 9. «ГОРКИ»

Перед вами рисунок (рис. 22).

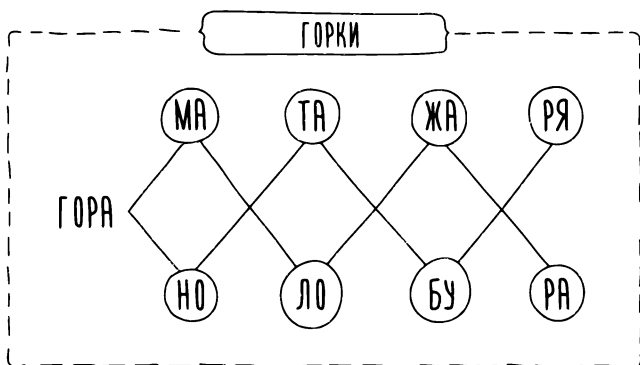


Рис. 22

Одновременно с тем, как ребенок читает вслух слова снизу вверх («но-та», «ло-жа», «бу-ря»), он должен левой рукой повторять движения глаз (от «но» к «та», от «ло» к «жа» и т. д.) и останавливать руку в верхней точке, не возвращая ее вниз.

Так же следует действовать при чтении слов сверху вниз («ма-ло», «та-бу», «жа-ра»), но при этом начинать движение правой руки оттуда, где остановилась левая рука.

Таким образом, занятие проводится так:

1. Ребенок читает «но-та» (левая рука перемещается наискось от «но» к «та» — вверх и вправо).
2. Ребенок читает «ма-ло» (правая рука начинает движение от поднятой вверх левой руки и ведет

наискось — от «ма» к «ло» вниз и вправо, останавливаясь в этой точке).

3. Ребенок читает «ло-жа» (левая рука начинает движение от крайней точки, в которой остановилась правая рука, и ведет от «ло» к «жа», останавливаясь вверх) и т. д., пока не будут прочитаны все слова в одном и в другом направлении.

Цель упражнения — достичь ровного и последовательного чтения одновременно с движениями рук вверх и вниз, без пауз и без ошибок.

По мере того как способности ребенка развиваются, упражнение усложняется.

2-й уровень сложности

Ребенку дается картинка «Горки» с трехсложными словами (рис. 23), где ему будет необходимо делать вместо одного шага вверх или вниз два шага: и вверх, и вниз, — и использовать для одного слова обе руки. Например, слово «начало».

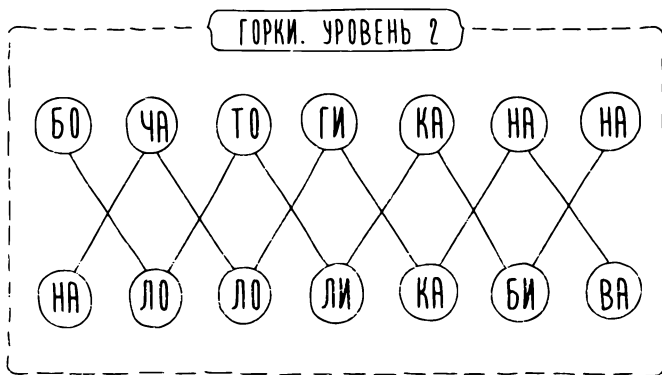
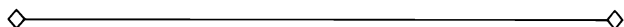


Рис. 23

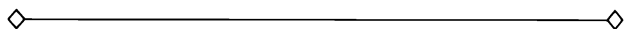
1. Ребенок читает «на» и ведет руку вправо и вверх.

2. Ребенок читает «ча» — перехватывает движение левой руки правой и ведет ее вправо и вниз.

3. Ребенок читает «ло» — перехватывает левой рукой в нижней точке движение правой руки.



Полный набор картинок для выполнения упражнения «Горки» вы найдете на цветной вклейке.



Упражнение 10.

«ВЕРЕТЕНО»

Для развития способности к беглому чтению и для расширения информационного зрительного поля выполняйте следующее упражнение.

Перед ребенком на уровне его глаз (на стене или на доске) располагается схема (см. цветную вклейку).

Задача ребенка — читать буквы одного и того же цвета, следуя соединительным линиям (А — Ч — В — А — Й — У — Н — И и т. д.).

По мере того как ребенок все быстрее и без ошибок справляется с задачей, она усложняется.

2-й уровень сложности

Задача ребенка — прочитывать только буквы того цвета, которые назвал родитель. Например — это зеленый и желтый цвета (см. последнюю схему на цветной вклейке).

Так, ребенок должен читать для левой стороны только зеленые буквы: А — О — И — С — П, а для правой стороны, соответственно, только желтые: И — Н.

3-й уровень сложности

Ребенок должен читать только те буквы, которые не относятся к желтому и зеленому полям.

4-й уровень сложности

На этом этапе ребенку нужно прочитывать все буквы желтого и зеленого цветов, соединенные линия-

ми (так же, как в начале выполнения упражнения), после чего он должен прочитать горизонтальные ряды, но так же — только буквы того цвета, который соответствует стороне расположения.

Набор картинок для выполнения упражнения «Веретено» вы найдете на цветной вклейке.

Упражнение 11. «ПИСАТЕЛЬ»

Заранее подготовьте текст или сложное предложение, в котором пропущены основные смысловые блоки.

Важное условие: в начале и в конце текста должны быть заданы какие-либо логические метки, и в тексте должны быть посылы к органам чувств или эмоциям — видеть, слышать, ощущать запах или прикосновение, вспоминать и пр.

Например:

«В лесу стояла... Воздух был очень... Все это вызывало ощущение того, что... И действительно, скоро начался...»

Предложите ребенку несколько раз прочитать этот текст, после чего он должен подставить на место каждого многоточия слово или слова, которые считает логичными в данном контексте.

В его версии приведенный текст может выглядеть так:

«В лесу стояла мертвая тишина. Воздух был очень тяжелым. Все это вызывало ощущение того, что погода скоро испортится. И действительно, скоро начался дождь». Или: «В лесу стояла прекрасная погода. Воздух был очень холодным. Все это вызывало ощущение того, что скоро придет осень. И действительно, скоро начался ледостав».

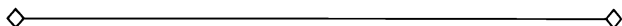
На начальном этапе достаточно сложного предложения, в котором выполнены приведенные выше условия.

2-й уровень сложности

По мере того как ребенок начинает все лучше оперировать логикой и комбинировать ее с эмоциональной составляющей текста, следует предложить ребенку занятия с «полноценным» текстом.



Тексты для упражнения «Писатель» вы найдете в Приложении.



Упражнение 12. «СЛОВЕСНЫЙ ПАЗЛ»

Это упражнение носит скорее «развлекательный» характер, но при этом оно очень эффективно развивает способность ребенка объединять разрозненные данные в единую смысловую картину, что требует от него одновременного использования логического и творческого мышления, то есть «сотрудничества» обоих полушарий.

Итак, подготовьте набор слов, которые ничем не связаны между собой.

Например:

- «лось»;
- «качели»;
- «ананас»;
- «созвездие»;
- «елка».

Задача ребенка — «собрать» эти слова в предложение, в котором все эти слова объединены общим смыслом. Совсем необязательно, чтобы фраза оказалась «правильной» с общепринятой точки зрения. Сейчас мы стремимся не к этому. Наша задача — раскатать до максимальной амплитуды навык комбинировать логику и воображение и уметь выходить за рамки стандартного мышления.

Например:

«Лось стоял под елкой, жевал ананас и смотрел на качели, на которых было нарисовано созвездие Большой Медведицы».

Упражнение 13.

«КРЕСТ-НАКРЕСТ»

Ребенок сидит за столом, положив ладони на стол крест-накрест — левая ладонь на правой.

Вы называете сложную последовательность цифр, предварительно договариваясь с ребенком: каждый раз, когда он слышит цифру «3», он кладет левую руку сверху, а когда слышит «8» — сверху должна быть правая рука.

Цифры-метки могут быть другими, но в называемых вами цифрах такие метки должны встречаться несколько раз в различных комбинациях. Например: «5879778463», «14289346963» и т. д. Для ребенка сложность заключается в том, чтобы одновременно использовать память (помнить, какая рука для какой цифры предназначена), концентрацию (быть сосредоточенным на произносимых вами цифрах) и контроль над моторными функциями (оставлять правую руку сверху, когда дважды подряд звучит цифра «8», хотя автоматизм движений будет отдавать команду переложить руку вниз).

2-й уровень сложности

Называйте не отдельные цифры, а числа, которые они составляют. Например, последовательность «29435863» должна звучать не как «два, девять, четыре, три, пять, восемь, шесть, три», а как «двадцать девять миллионов четыреста тридцать пять тысяч восемьсот шестьдесят три».

Упражнение 14.

«ТАРЕЛКА»

Это упражнение задействует сигналы, отдаваемые и принимаемые мышечными волокнами для синхронизации работы обоих полушарий.

Задача достаточно сложная: ребенку необходимо быть одновременно расслабленным и при этом оставаться сосредоточенным, но при регулярном выполнении упражнения эффект, без преувеличения, будет впечатляющим: у детей значительно улучшается навык противостоять стрессовым факторам и оставаться сфокусированным на решении поставленных задач, не позволяя вовлекать себя в «ненужные» ощущения.

Исходное положение: стоя, расслабленно, так, как ребенку комфортно, и так, как он сможет сохранять устойчивое положение тела.

Предложите ему представить, что у него на макушке стоит тарелка, наполненная водой. Его задача — медленно и плавно раскачиваться верхней частью тела по кругу, по часовой стрелке так, чтобы «не расплескать» воду. При этом каждый раз, когда воображаемая тарелка находится в крайней передней точке, ребенок должен попытаться дотянуться языком до кончика носа, не останавливая движение «тарелки».

На начальном этапе больших успехов не будет: каждый раз, высовывая язык, ребенок будет «забывать» продолжать движение корпусом по кругу и будет или останавливаться, или брать паузу, так как нетренированному мозгу сложно одновремен-

но оперировать сигналами, исходящими от разных мускульных групп — скелетных и мышц языка. Но по мере того как уровень подготовки и тренированности будет повышаться, успехи будут все очевиднее, а когда упражнение будет даваться легко, задачу следует усложнить.

Один «круг» ребенок делает по часовой стрелке, второй — против. Остальные требования к выполнению упражнения остаются прежними: в крайней передней точке дотягиваться кончиком языка к кончику носа, не замедляя и не останавливая движения.

Программа занятий с детьми 7–12 лет

Важные рекомендации

1. Все асимметричные упражнения (которые выполняются с упором на одну ногу) должны повторяться так же, но для другой ноги. Количество повторов должно быть одинаковым для обеих ног.
2. При проблемах с выполнением упражнений для одной стороны тела (например, ребенок успешно выполняет упражнение «Журавль», стоя на левой ноге, но ему плохо дается то же положение тела с упором на правую ногу) следует больше внимания уделить «неэффективной»

стороне. Рекомендованное соотношение повторов: 3:1 с постепенным сведением повторов к соотношению 1:1 по мере того, как у ребенка развивается способность удерживать равновесие обеих сторон тела.

3. Если у ребенка плохо развит вестибулярный аппарат или нарушена пространственная ориентация, в начале занятий ему следует помогать: поддерживать за руки, чтобы он чувствовал себя более уверенно и спокойно, а также обязательно страховать его, если упражнение требует сохранения равновесия на одной ноге. Также для таких детей рекомендовано выполнение тренировок с открытыми глазами и без движений головой, даже если упражнение требует этого. Это условие должно соблюдаться до тех пор, пока ребенок не приобретет способность контролировать положение тела, и только затем можно приступать к выполнению упражнений с закрытыми глазами, а потом — с движениями головы.
4. Упражнения, для которых приведена последовательность этапов усложнения, требуют соблюдения следующего условия. На каждом этапе следует задерживаться до тех пор, пока ребенок не станет выполнять упражнение без особого труда. И только затем (!) переходить к следующей ступени сложности.
5. При выполнении упражнений на развитие равновесия важно следить за тем, чтобы ребенок

ощущал себя комфортно. Функции вестибулярного аппарата во многом подчинены психологическому состоянию человека — это хорошо иллюстрирует более или менее выраженная потеря координации или головокружения при стрессе на фоне здоровой нервной системы. Поэтому эффективность упражнений напрямую связана с психоэмоциональным состоянием ребенка. Если ему не удаются какие-либо упражнения и это его расстраивает, следует временно отказаться от их выполнения до тех пор, пока его способность поддерживать равновесие не укрепитсЯ с помощью других, более простых упражнений.

6. Все упражнения постепенно должны усложняться. Самый простой и доступный способ — выполнять их с закрытыми глазами.

Поурочный план на 60 дней был приведен ранее.

Глава 4

Методики эффективного обучения



Как вырабатывается навык

Есть достаточно известный принцип формирования навыка, который, возможно, известен некоторым из вас. Он невероятно важен, поэтому рассмотрим его детально.

К сожалению, в школе этого ребенку точно не расскажут — я опросил значительное количество школьников.

Итак, это круг компетенций (рис. 24).

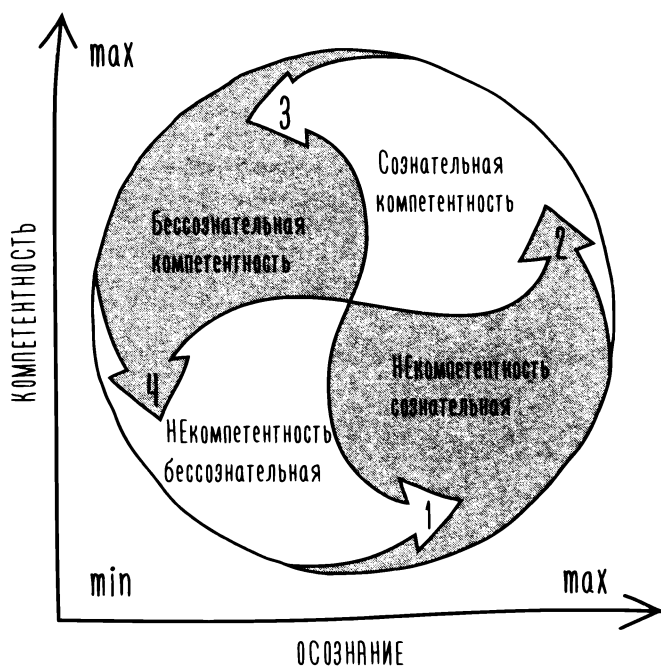


Рис. 24

Круг компетенций

Абсолютно любой навык осваивается именно в данной последовательности. Для примера возьмем три навыка: вождение автомобиля, плавание и умение решать квадратные уравнения (да, это еще не проблема вашего ребенка, но скоро он с ней столкнется). Скорее всего, одним из этих навыков вы точно владеете и поэтому с легкостью будете понимать, о чем я говорю.

1. Бессознательная некомпетентность.

Вы не знаете, что существуют автомобили или вода, и тем более не представляете, как с ними можно взаимодействовать. Да и в первом-втором классе вы также не знали, как решать квадратные уравнения, и даже не догадывались об их существовании.

2. Сознательная некомпетентность.

Вы знаете, что есть автомобили, есть водоемы, и даже видели квадратное уравнение. Они есть — это факт. При этом есть люди, которые умеют взаимодействовать и с автомобилями, и с водой. Вы понимаете, что некоторые люди умеют водить автомобиль и умеют плавать, а еще понимаете, что и вы можете этому обучиться. Вы, правда, пока не представляете как, но знаете, что можно. То же касается и квадратных уравнений. Есть люди, которые умеют их решать, например учитель, и вы тоже можете научиться их решать.

3. Сознательная компетентность.

Наконец-то вы научились водить автомобиль или плавать. Вы знаете, как это делать, то есть знаете полный алгоритм. Правда, есть одна небольшая заминка. Вспомните свои первые дни за рулем без инструктора или первые заплывы. Вспомнили? Да, вы умеете ездить, но вы не понимаете, как некоторые люди умудряются вести машину, говорить по телефону, да еще и музыку слушать. Вам ваших рук и органов чувств абсолютно не хватает, ведь нужно и руль крутить, и за дорогой следить, и знаки замечать, и переключать коробку передач, и смотреть в боковые зеркала. Так же и с плаванием: люди, которые плывут рядом и ведут между собой мирную беседу, кажутся вам суперменами.

Да и с решением квадратного уравнения есть определенные проблемы: вы решаете их, когда рядом лежат формулы или пример решения аналогичного уравнения, а вот решить самостоятельно без формул очень трудно.

Какова особенность этого периода? Вам необходимо держать процесс под полным сознательным контролем. Да, вы умеете и водить автомобиль, и плавать, и даже решать квадратные уравнения, но проблема в том, что это требует всего вашего внимания и огромных энергетических затрат вашего мозга.

4. Бессознательная компетентность.

Вы перешли в лигу избранных. Теперь и вы можете ездить за рулем, да еще и говорить по телефону,

и слушать музыку, и все это параллельно. Теперь вы можете плавать в бассейне и рассматривать то, что висит на стенах, а можете вести параллельно разговор с кем-то. Это не столь важно, потому что эти процессы перешли из режима «напряжных» в режим фоновых. Ах да, я совсем забыл о решении квадратных уравнений — правда, вряд ли у вас есть этот навык, если вы, конечно, не оканчивали физико-математический класс.

Возможно, вам кажется, что между третьей и четвертой стадиями нет большой разницы, хотя она огромная даже на уровне физиологии. На четвертой стадии нейроны в вашем мозгу образовали сети устойчивых связей. Теперь этот навык с вами навсегда.

Вы когда-нибудь садились на велосипед после нескольких лет отсутствия практики? Если да, то вы наверняка вспомните, что буквально через 30 секунд вы уже могли ездить почти так же хорошо, как и много лет назад.

Это относится ко всем навыкам, начиная от езды на автомобиле и заканчивая владением иностранным языком. В русском языке есть одна крылатая фраза, описывающая этот феномен: «Опыт не пропьешь». Она не совсем верна и в более правильной версии звучала бы так: «Навык не пропьешь».

Вся проблема в том, что навыков, которые у нас перешли из третьей стадии в четвертую, практически нет, не считая тех, получение которых было жизненно необходимо, — например, навык езды на автомобиле.

Огромный минус третьей стадии в том, что нейронные связи еще только начинают появляться и не превратились в устойчивую структуру. Если не перейти из третьей стадии в четвертую сразу, то через некоторое время это умение забывается. Да, так устроена наша память: она со временем убирает все, что нам не нужно. Природа устроена максимально рационально, поэтому, если вы не перевели какой-то навык из третьей стадии в четвертую, он скоро забудется. Это отчетливо видно на примере тех, кто окончил автошколу, получил права и не ездил сразу: буквально через пару месяцев вам придется осваивать вождение с нуля.

Проблема обучения в школе состоит в том, что практически никакие навыки не переводятся из третьей стадии в четвертую.

Вас, например, не удивляет, что в школе мы учили английский язык практически 10 лет и так и не научились на нем свободно говорить? А на некоторых курсах этого добиваются буквально за 3–6 месяцев.

Даже решение большинства типовых задач не доведено до уровня навыка. Поэтому вы даже не можете с ходу решить большинство школьных задач, хотя в свое время вроде бы знали, как они решаются.

К чему я все это рассказываю? К тому, чтобы вы поняли основное: чтобы ребенок научился правильно запоминать, в него нужно внедрить эти технологии до уровня навыков, чтобы он мог пользоваться этим всю свою жизнь.

Выход из зоны комфорта

Принципы развития когнитивных (умственных) способностей сродни тренировкам тяжелоатлетов. Физиологически, конечно, мозг не мышца, хотя принципы его тренировки аналогичны тренировкам спортивным. Для любого развития и успешного обучения нужен выход из зоны комфорта. Давайте посмотрим, как тренируется тяжелоатлет (рис. 25).

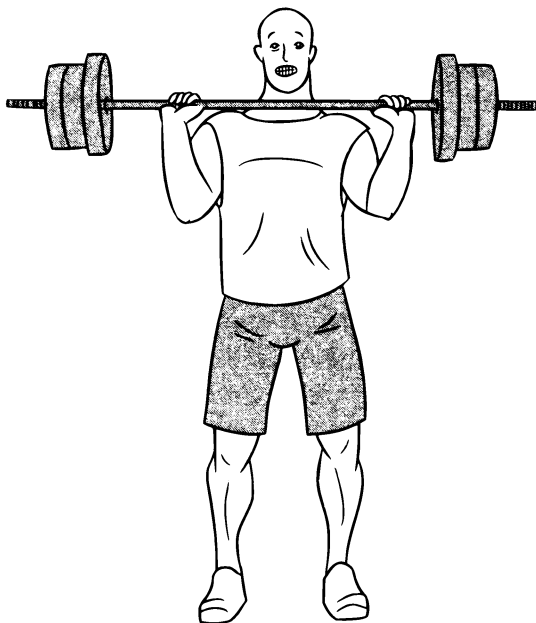


Рис. 25

Например, спортсмен качает грудные мышцы. Он делает жим стоя (поднимает штангу над собой).

При этом, если максимальный вес, который он может поднять один раз, — 70 кг, то атлет немного снижает его — например до 67 кг — и поднимает восемь раз, причем восьмой раз он поднимает с огромным усилием воли и мышц. Именно такой подход позволяет мышцам расти. Так с каждой тренировкой атлет прибавляет небольшой вес (система тренировок намного сложнее, я описал лишь общие принципы).

Теперь представим, что спортсмен поднимал бы вес в 40 кг 40 раз. Росли бы его грудные мышцы? Естественно, нет. В лучшем случае он сохранял бы неплохую форму, но ни о каком развитии и росте речи бы не было.

С любым обучением чему-то новому все аналогично. Если все легко получается — значит, нет развития. Я подробно рассказываю об этом в своей книге «Скорочтение для детей. Как научить ребенка правильно читать и понимать прочитанное». Упражнения должны получаться на 40–60 процентов; если они получаются на 100 процентов, значит, нужно приступать к более сложным.

Если все легко получается, значит, нет развития.

Упражнения должны получаться на 40–60 процентов.

Если они удаются на 100 процентов, значит, нужно приступать к более сложным.

Важно!

Не путайте с процессом перевода навыка из третьей стадии в четвертую. Например, для того чтобы решение квадратного уравнения перевести в четвертую стадию навыка, нужно решить порядка 100–200 примеров, даже тогда, когда они получаются уже хорошо.

Разделяй и властвуй

Мы продолжим сравнивать спортивные тренировки и процесс эффективного обучения. Вы видели, как с экранов телевизоров рекламируют супер-тренажеры? Эти тренажеры — результат революционных открытий британских ученых (я лично ничего не имею против них) — действительно уникальные. Они за 15 минут в день из ваших обычных форм сделают тело фотомодели или профессионального бодибилдера.

В детстве мне очень нравились эти рекламные ролики. Правда, в более старшем возрасте я стал понимать: что-то здесь не так. И дело не в недоверии по отношению к британским ученым (вся эта книга основана на современных открытиях). Проблема была в том, что почему-то профессиональ-

ные спортсмены не спешили раскупать эти волшебные тренажеры.

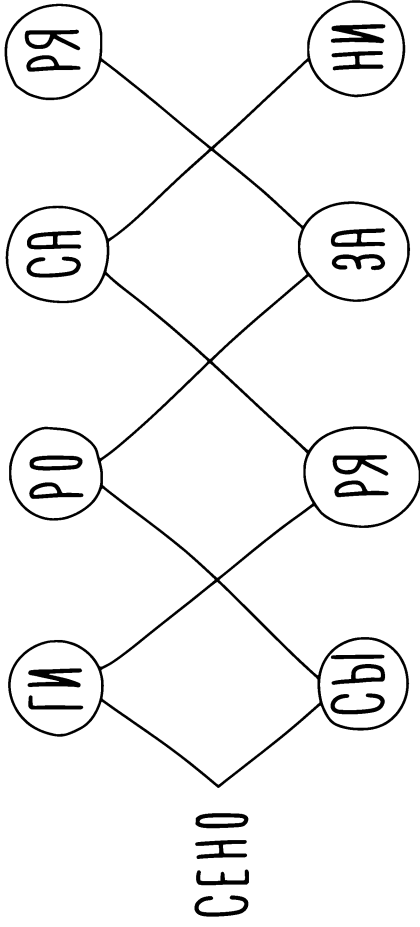
Тренировки чемпионов мира были обычными, спортсмены львиную долю упражнений делали с помощью старых добрых штанг и гантелей. Может быть, они просто еще не знали о появлении этих новейших разработок британских ученых? Тоже маловероятно: это люди, вокруг которых крутятся миллионы долларов и десятки тренеров. Похоже, дело было не в этом, а в знании одного из основных принципов успешных тренировок — **принципа разделения**.

Для того чтобы натренировать все тело, необходимо тренировать каждую группу мышц отдельно: отдельно руки, отдельно ноги, отдельно пресс, отдельно спину и т. д.

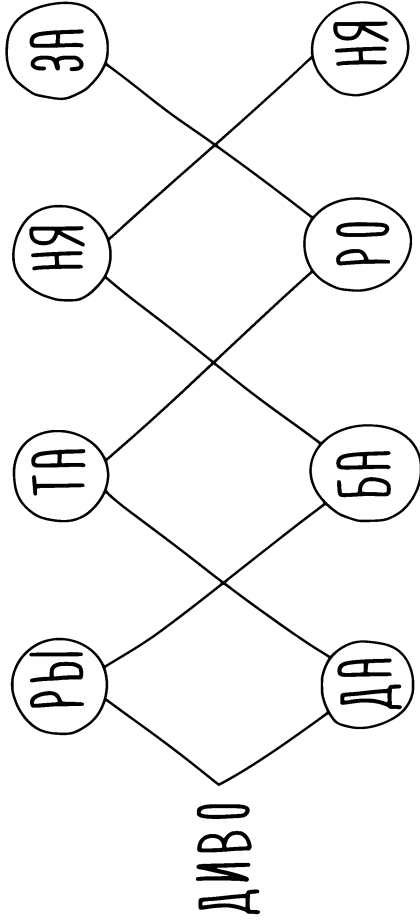
Для того чтобы натренировать в себе сложный навык, необходимо разделить его на «поднавыки», натренировать их отдельно, а потом собрать вместе.

Вся суть в том, что невозможно обучиться очень хорошо играть в футбол, просто играя в футбол. Если вы видели, как проходят тренировки футболистов, то знаете, что 70–90 процентов времени уходит на отработку ударов, тренировку ускорений, отработку паса и остальных составных элементов игры.

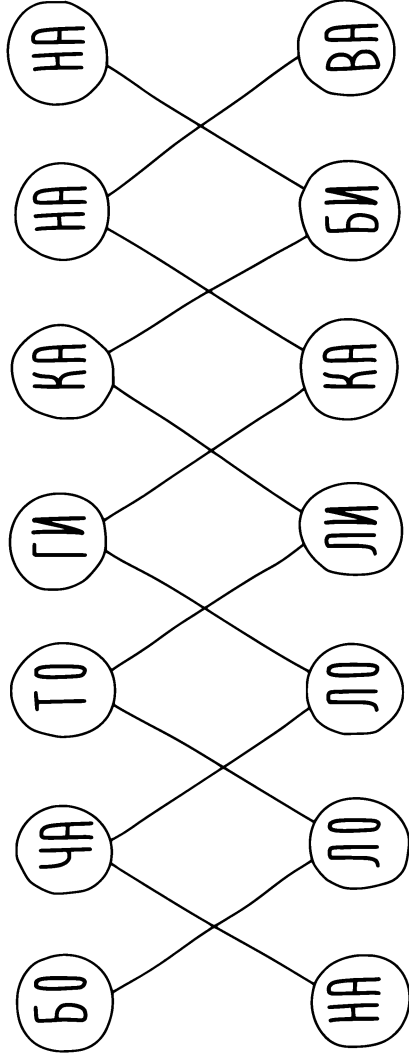
ГОРКИ. УРОВЕНЬ 1



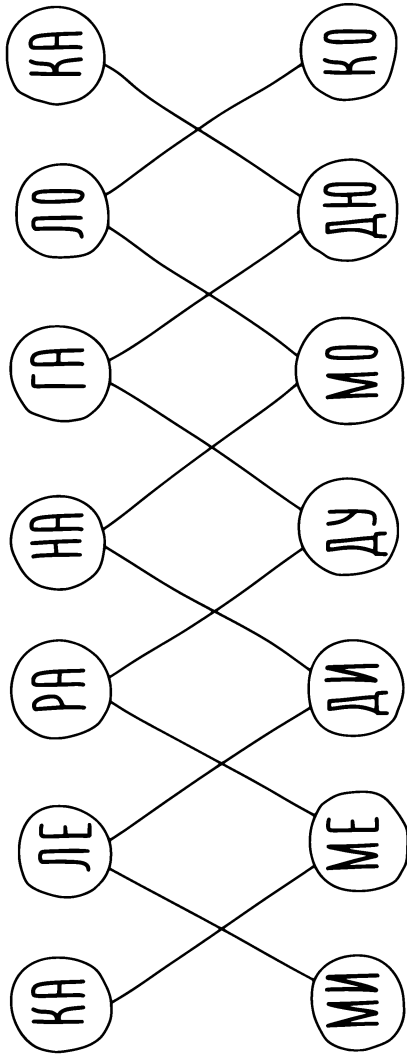
ГОРКИ. УРОВЕНЬ 1



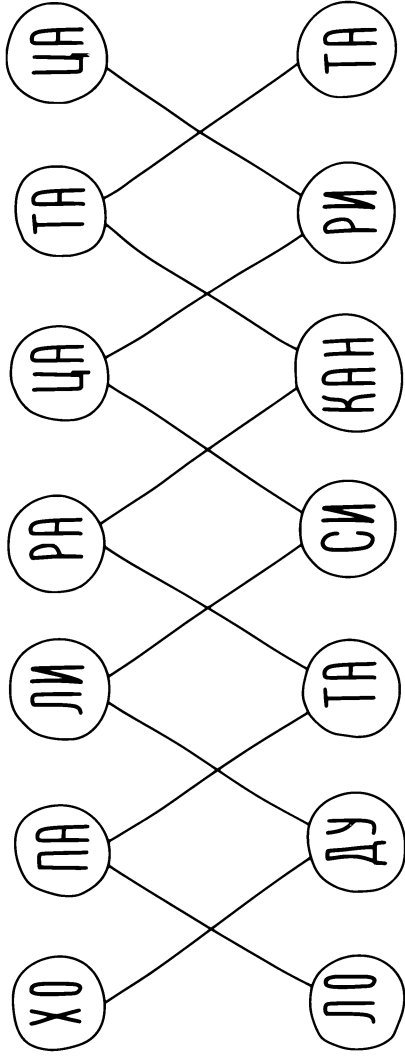
ГОРКИ. УРОВЕНЬ 2



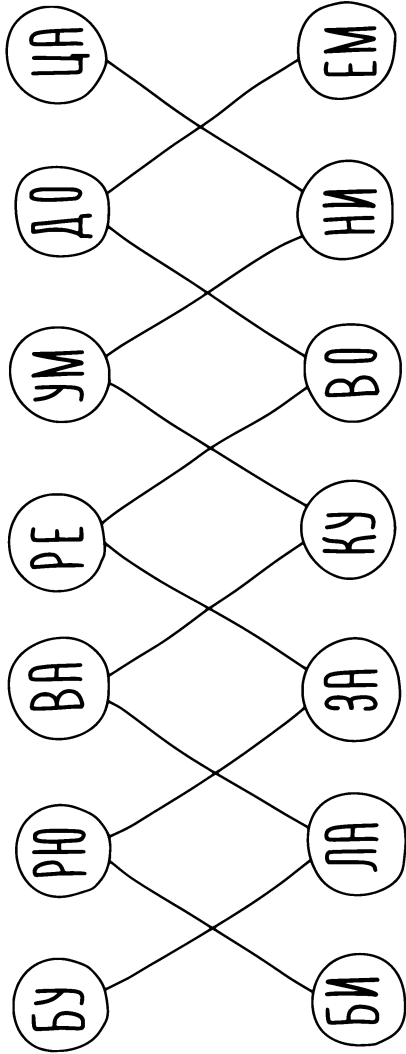
ГОРКИ. УРОВЕНЬ 2



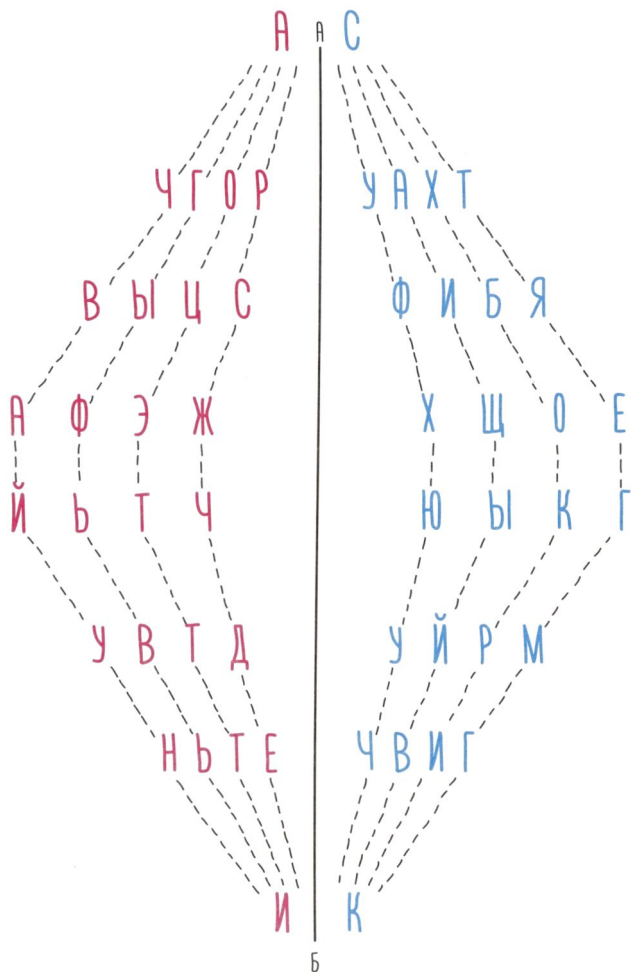
ГОРКИ. УРОВЕНЬ 2



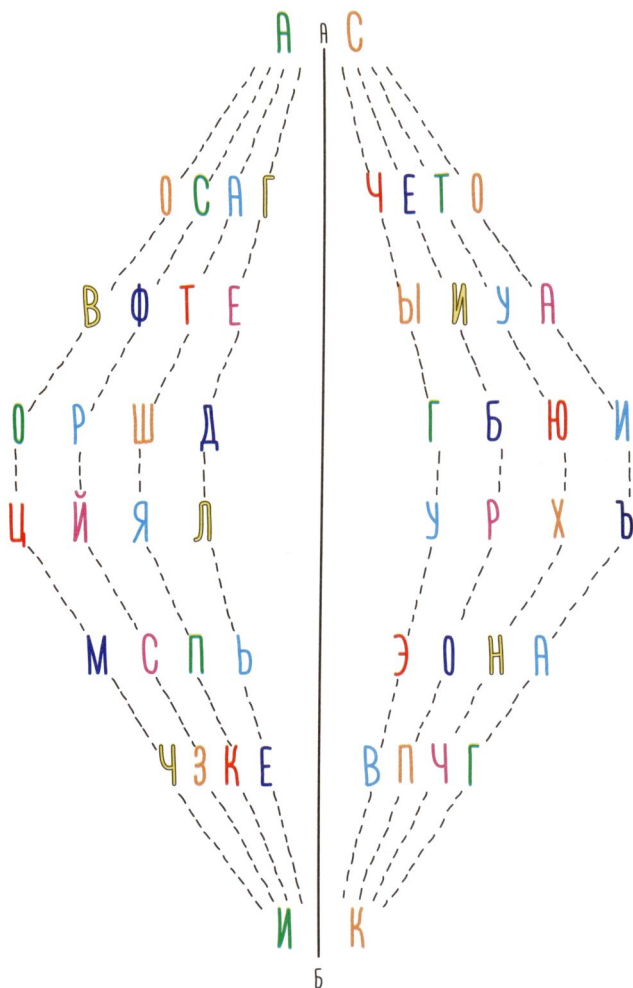
ГОРКИ. УРОВЕНЬ 2



ВЕРЕТЕНО



ВЕРЕТЕНО



Пятнадцатилетний мальчик, который полгода посещал гоночную секцию, будет за рулем ездить намного лучше, чем водитель маршрутки с 20-летним стажем, если, конечно, водитель не посещал никаких курсов экстремального вождения.

Почему? Потому что мальчика обучили каждому «поднавыку» (крутить руль, переключать передачи, смотреть в зеркала и т. д.) отдельно, и каждый из элементов он делает намного быстрее и четче, чем водитель. Невозможно совершенствоваться в вождении, просто многократно повторяя комплексный навык.

Аналогично, когда мы обучаем ребят скорочтению, мы разделяем этот комплексный навык на «поднавыки» (расширение поля зрения, снижение артикуляции (проговаривания), умение видеть целостный образ, устранение возвратных движений глаз). Далее собираем эти «поднавыки» вместе и получаем новый навык — скорочтение.

Обучая ребенка сложному навыку, разделяйте его на «поднавыки» и далее собирайте их. Это значительно облегчит процесс обучения.

Принцип целостности

Для того чтобы у ребенка было четкое представление о предмете, он должен первоначально увидеть предмет целиком и понять, что предстоит изучать и какие темы к чему относятся. Так в дальнейшем он сможет привязывать новые знания к уже имеющимся и строить в своей голове целостную систему.

Это один из главных принципов работы нашей памяти. Мы строим целостное представление о мире. А для представления о мире в целом и о конкретных предметах в частности нам нужно сформировать единую систему представлений. При этом неважно, откуда вы получили эту информацию: из книг, узнали в школе или увидели по телевизору. Так у вас формируется целостная картина какого-то предмета — например, истории. И конечно, намного лучше, если она сформируется в результате получения вами объективных знаний, а не под влиянием художественных исторических сериалов.

Что отличает высококлассного специалиста в любой области — например, врача-окулиста?

Именно его целостные теоретические знания о строении и физиологии глаз и всевозможных их заболеваниях, подкрепленные практическим опытом. Высококлассному врачу достаточно пятиминутного осмотра, чтобы определить 80 % заболеваний, для выявления практически всех остальных заболеваний ему нужны результаты анализов и чуть больше времени. Еще больше времени по-

надобится для диагностики 0,1 % редких заболеваний, с которыми он даже не сталкивался, но из теории знает, что такие бывают, и понимает, где искать о них информацию. То же самое с высококлассным юристом, да и практически со всеми представителями различных специальностей.

Для того чтобы ребенок, окончив школу, стал человеком образованным и мог поддерживать любую беседу, ему необходимо целостное представление о школьных предметах.

Поэтому старайтесь сами, особенно в младших классах, давать ребенку целостное представление о предмете. Это значительно улучшит процесс усвоения школьной программы.

Принцип фокусировки

Мне искренне жаль родителей, которые поддаются давлению большинства учителей и просто убивают мотивацию своих детей.

Банальная история: у мальчика 6-го класса выходит тройка по русскому языку и пятерка по биологии, он даже участвует в олимпиадах по биологии (привожу пример 6-го класса, поскольку

в начальной школе еще нет четкого разделения по предметам).

Его родителей вызывают в школу и говорят, что с биологией у вас все хорошо, а русский нужно подтянуть. Ребенку нанимают репетитора по русскому языку, и теперь вся его жизнь связана именно с этим предметом...

Нет, я не говорю, что нужно наплевать на большинство школьных предметов. Базовые знания должны быть у всех. Я лишь говорю о том, **на чем нужно сфокусировать свое внимание** при обучении ребенка.

Старайтесь сфокусироваться на сильных сторонах ребенка и помочь ему развить их. Да, подтягивать слабые тоже нужно, но основной фокус внимания должен быть направлен на сильные стороны.

Для наглядности объясню на примере. У вас есть какая-то проблема со здоровьем (не дай бог, конечно, но все же) — например, с сердцем. К какому кардиологу вы идете? Правильно, к самому лучшему, если, конечно, финансы это вам позволяют.

Приходите вы к нему на прием и просите его: «А покажите, пожалуйста, ваш аттестат. Ой! Какой ужас! У вас ведь тройки по русскому и литературе — наверное, мне нужно к другому кардиологу».

Смешно? Конечно, смешно. Вам все равно, как у него с орфографией, вам абсолютно все равно, умеет он решать задачи по физике или нет. Вы готовы закрыть глаза на все его недостатки. Самое главное — он самый лучший кардиолог, и вы платите ему именно за это.

Образность памяти. Предметные и абстрактные образы

Я думаю, что не открою Америку, если скажу, что запоминаем мы исключительно образы (а еще звуки, запахи, ощущения в теле). Вполне понятно, почему ребенок так легко запоминает и пересказывает сказки и истории: в голове у него развивается все действие сказки с яркими образами. А вот, например, с выучиванием стихов возникают проблемы. Наиболее ярко эти проблемы проявляются, когда ребенка обучили зубрить.

◇—————◇

Зубрежка — один из наименее эффективных методов запоминания, который, кроме отвращения, ничего у ребенка не вызывает.

◇—————◇

Для того чтобы что-то запомнить, нужно это представить. Представьте, например, стол или яблоко. Отлично! Теперь представьте простран-

ство или даль. С этим уже возникают определенные сложности. Почему? Просто стол и яблоко — это предметы. При произнесении этих слов в мозгу сразу появляются четкие картинки. Конечно, у каждого своя картинка, но есть общие черты для этих предметов, конкретные параметры: цвет, размеры, материал, съедобность, масса, запах и т. д.

Теперь перейдем к абстрактным понятиям. Пространство. Вы можете четко описать это слово? Наделить параметрами? Какова масса пространства? Каковы его размеры? Съедобно ли оно? Из чего сделано? Нет. Поэтому человеческая память не может запомнить это слово столь же легко, как, например, слово «стол». В связи с этим абстрактным словам нужно давать ассоциации из мира предметов. Например: пространство — компас; даль — подозрительная труба; время — часы.

Откажитесь от зубрежки — старайтесь научить ребенка запоминать максимально эффективно.

Принцип связей

Кроме образов (а еще звуков, запахов, ощущений в теле), мы запоминаем связи между ними. Например, стоит вам учуять запах знакомых духов на улице — и у вас в голове возникает образ близкого человека, который этими духами пользуется. Мы очень тяжело запоминаем новую информацию с нуля и намного лучше запоминаем, связывая ее с другими, уже знакомыми объектами, людьми, событиями.

Принцип об'єма пам'яті

Наша память (и память вашего ребенка тем более) безгранична. И вы в этом убедитесь. Правда, есть один природный феномен. Человек может за раз запомнить от 5 до 9 не связанных между собой образов. Магическое число 7 ± 2 — это объем кратковременной памяти.

Я рекомендую запоминать не более пяти несвязанных образов — чтобы наверняка.

Но в действительности эту природную особенность очень легко обмануть.

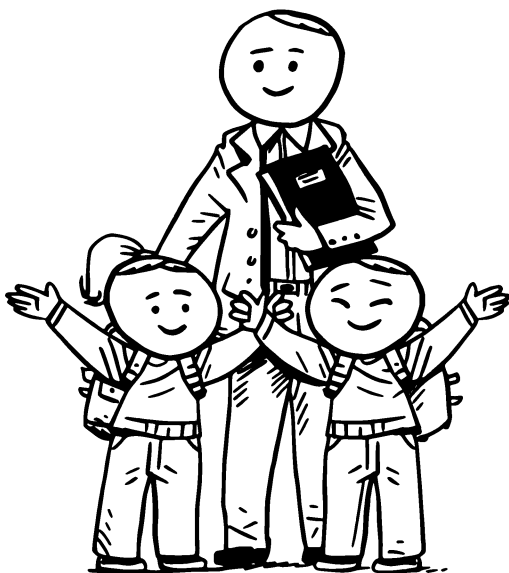
Во-первых, в этой книге есть огромное количество мнемотехнических приемов, которым вы обучитесь и обучите своего ребенка.

Во-вторых, мы можем запоминать пять несвя-
занных образов, но при этом каждый из этих об-
разов может включать в себя длинную цепочку
из десятков и даже сотен образов.

Система из связанных образов воспринимается нашей памятью как один образ, и это дает нам практически безграничные возможности.

Глава 5

Модель идеального обучения



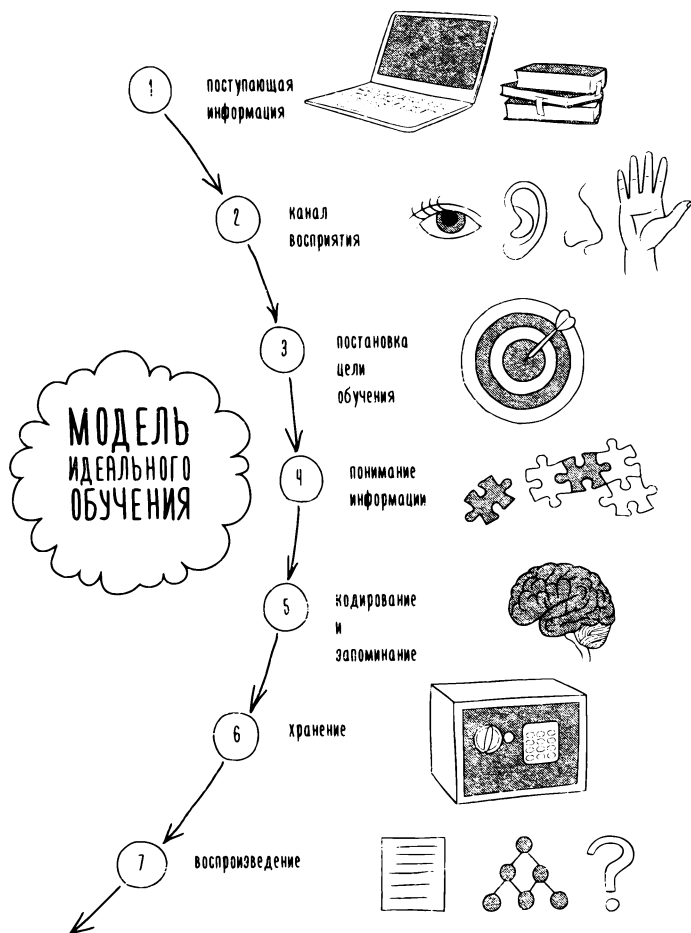


Рис. 26

На рисунке (рис. 26) вы видите, в моем представлении, модель эффективного обучения. Возможно, вы никогда не задумывались, что этот про-

цесс состоит из такого количества этапов. В действительности процесс обучения многоэтапен, и игнорирование любого из этапов отрицательно сказывается на общем результате.

Давайте подробно рассмотрим эту модель.

Этап 1. Поступление информации



Существуют всего четыре источника информации, которые вольно или невольно ребенок использует в процессе обучения.

- 1) книги, учебник;
- 2) учитель (учительница);
- 3) Интернет;
- 4) радио, телевидение.

Эти источники можно разделить на две большие группы: активные и пассивные.

Как ни странно, в активные входят книги и Интернет, а в пассивные — учитель (учительница), радио и телевидение. Почему? Потому что мы разделяем по активности ребенка в процессе работы

с источниками информации, а не по форме подачи. У каждого источника есть свои плюсы и минусы, мы подробно разберем их и даже проставим баллы.

Пассивные источники информации

Радио и телевидение

К плюсам этих источников относится, конечно, качество подачи: информация дана в таком ярком и интересном виде, что захватывает внимание ребенка целиком и полностью. По своему детству помню — возможно, вы тоже — серию потрясающих документальных фильмов «Подводная одиссея команды Кусто». Процентом на 40 мои познания о мировом океане и его обитателях основаны именно на этих фильмах. Сейчас существуют целые тематические каналы (посвященные истории — History, биологии — Animal Planet, различной научной направленности — Science, Discovery). Радио в этом плане практически вымирает, и, кроме небольших тематических программ, я ничего не слышал.

А вот минусов у этих источников предостаточно.

Во-первых, при всей яркости и оригинальности подачи материала в программе очень тяжело удержать внимание ребенка, если он знает, что на другом канале идет какой-то мультфильм или фильм, который ему намного интереснее. Дело даже не в ребенке — просто производители мульт-

фильмов и анимационных фильмов, чьи заработки напрямую зависят от того, будут ли их смотреть, знают психологию детей и подростков, и методы захвата внимания, которые они используют, намного эффективнее, чем методы режиссеров документальных фильмов.

Во-вторых, велик ли шанс наткнуться на фильм об истории Древнего Египта в то время, когда ребенок проходит в школе именно Древний Египет? Думаю, вы сами понимаете, что он стремится к нулю.

В-третьих — пассивность информации. Что я имею в виду, говоря о пассивности? То, что программа разработана и снята режиссером, у которого свое видение, например, той же истории Древнего Египта. Для него не существует никаких рамок и стандартов образования — режиссер снимает то, что хочет и считает правильным. Поэтому есть большой шанс, что первыми знаниями об истории Древнего Египта у вашего ребенка будут какие-то личные представления режиссера.

Учитель (учительница)

К плюсам относятся обязательность и регулярность занятий (как-никак в школу ходить — дело обязательное) и четкое следование программе (по крайней мере, так должно быть).

К минусам относятся та же пассивность обучения и однобокость изложения. Ведь не исключено, что учитель попадется посредственный. Вы скажете, что и книга, и учебник не самые хорошие. Очень может быть, но вероятность этого намного меньше,

хотя бы потому, что издать книгу, тем более учебник, сложнее, чем стать учителем. Да и количество учебников, например, по истории Древнего мира — не более 10, а вот учителей истории в России более 100 000, то есть в 10 тысяч раз больше.

У плохого учебника по сравнению с плохим учителем есть еще один плюс: его можно поменять. А поменять плохого учителя ой как трудно!

Представьте стандартный урок, например физики: учительница рассказывает новую тему, и кто-то из учеников тянет руку, у него появился вопрос. Вопрос при усвоении нового материала — это естественно. Именно так и должно происходить: в мозгу появляются вопросы, требующие немедленных ответов.

Что ответит учительница? Скорее всего, вот что: «Дослушайте до конца, а потом задайте свои вопросы». (И она по-своему права: во-первых, она собьется с мысли и вместе с ней остальные 29 учеников, а во-вторых, у нее есть четкие временные рамки, в которые она должна уложиться, и ей некогда отвечать на все вопросы.)

Теперь посмотрим на то, что произойдет в голове у ребенка. Правильно, вопрос забудется. (Мозг не может удерживать более 7 ± 2 элементов информации одновременно.) В итоге тема не понята, ответы на вопросы не найдены.

И все же учителя — основной источник знаний нынешних выпускников школ. На школьных учителей приходится 85 % знаний школьников, и только 15 % — на книги, учебники и Интернет.

Активные источники информации

Учебники и книги

Знание правильных алгоритмов и техник работы с учебниками — это просто кладезь информации. Применяя их, можно обучиться в десятки, а то и в сотни раз быстрее, чем во время школьных уроков. Для шестиклассника, владеющего техниками эффективного обучения, нужна в худшем случае неделя (по 3–4 часа занятий в день), для того чтобы изучить биологию седьмого класса и сдать по ней экзамен лучше, чем 90% семиклассников. Если вы в школе побеждали на предметных олимпиадах городского или даже российского масштаба — например по биологии, — вспомните то ощущение сильнейшей скуки, которое преследовало вас на обычных уроках биологии в вашем классе.

При развитых навыках эффективной работы с информацией хороший учебник практически полностью заменяет школьного учителя.

Интернет

Из минусов Интернета можно назвать доступ к любой информации, абсолютно любой. При отсутствии мотивации и контроля ребенок вместо обучения будет смотреть смешные ролики на YouTube или сидеть в социальных сетях, но уж точно не учиться.

Основной плюс Интернета — в том, что там можно найти ответ на любой конкретный вопрос.

Если лет 15 назад для того, чтобы написать хороший диплом в вузе, нужно было немало часов провести в университетской библиотеке, то сейчас Google или Yandex ответят вам на любые конкретные вопросы за считанные доли секунды.

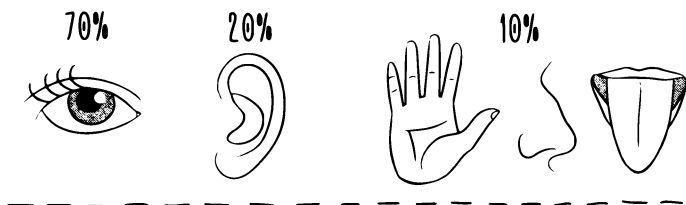
При знании алгоритмов и принципов эффективного обучения преимущество активных источников информации перед пассивными — огромно.

Кстати, если посмотрите на список самых богатых людей по версии журнала «Форбс» и почитаете интервью этих людей, то узнаете, что основные свои знания они получили либо из книг, либо при прямом общении с другими крупными бизнесменами, ставшими в свое время их менторами. Я не видел ни одного интервью, в котором человек бы сказал: «Да, школьные учителя и университетские преподаватели заложили в меня знания, позволившие мне заработать мои миллиарды!»

Главное же преимущество активных методов получения информации состоит в том, что ребенку приходится напрягать свой мозг, строить связи, создавать в голове ассоциации — в общем, работать с информацией.

Этап 2.

Канал восприятия



Мы воспринимаем поступающую информацию через свои органы чувств. Соотношение между каналами в количестве получаемой информации через каждый из них примерно следующее (в процентах): зрение — 70, слух — 20, тактильные, обонятельные и вкусовые ощущения — 10.

Эти соотношения для конкретного человека могут различаться. Есть, например, аудиалы: у них доминирующим каналом получения информации является слух; есть визуалы — их большинство (примерно 70–80%); есть кинестетики — для них их тело является основным источником информации. Выше вы уже выявили доминирующие каналы восприятия вашего ребенка.

А теперь давайте зададимся вопросом: почему урок, где учитель просто рассказывает, запоминается значительно хуже, чем урок, где учитель в дополнение к рассказу показывает картинки и даже фильмы? А если урок проходит в лаборатории, где еще можно все потрогать и подержать, то он остается чуть ли не самым ярким впечатлением

об этом предмете даже через 10–20 лет после окончания школы.

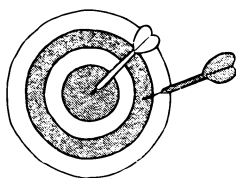
Правильно, когда одновременно вы подключаете большое количество каналов восприятия, информация поступает через каждый из них. Вы не просто слышите рассказ и строите в голове соответствующие образы, вы еще и добавляете к ним визуальные картинки того, что увидели. Если это лабораторная работа по химии, то вообще чудеса — к образам добавляются запахи и тактильные ощущения.

Вывод: чем больше количество каналов восприятия, через которые к вам поступила информация, тем лучше вы ее запомните.

Я научу вас при работе с активными источниками информации искусственно подключать другие каналы.

Этап 3.

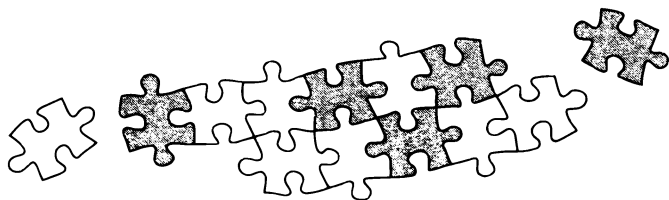
Постановка цели обучения



Ребенок должен знать конкретную цель своего обучения. Например, подготовить пересказ — одна цель, подготовиться к сдаче экзамена — вторая, подготовить пересказ у доски — третья. И для каждой из этих целей применяются различные методы.

Этап 4.

Понимание информации



Итак, вы услышали, увидели, прочитали новую информацию. У вас есть цель обучения. Теперь поговорим о понимании.

Попробуйте сами почитать вузовский учебник по фармакологии или квантовой механике. Каждое пятое слово для вас будет непонятно, да и суть прочитанного тоже. Почему?

Изучение всего нового базируется на уже имеющихся знаниях.

Память устроена так, что новые знания цепляются за старые. Мозг соотносит новую информацию со старой, и если она хорошо соотносится, то быстро запоминается, создавая связи с уже имеющимися знаниями.

Например, в медицинской книге описано воспаление аппендикса. Если у вас его никогда не было и вы об этом до настоящего момента ничего не слышали, то для вас эта информация — пустой звук, понимание текста не более 20–30%, тем более если он составлен с использованием большого количества медицинских терминов.

Теперь рассмотрим случай, когда у вас было воспаление аппендикса, которое завершилось его удалением. В этом случае понимание текста у вас будет где-то 70–80%, даже с учетом незнакомой медицинской терминологии. Вы сможете интуитивно дать примерное определение некоторым терминам, которые увидели впервые.

Также и хороший врач, читающий эту книгу, будет не читать, а быстро проглядывать ее в поисках чего-то нового, доселе неизвестного ему. Как только он это обнаружит, то легко поймет новую информацию. С каждой новой порцией информации его «дерево знаний» в голове будет становиться все больше. Как яблоки, он будет помещать туда новый опыт, результаты каких-то экспериментов, о которых прочитал в журналах, и все, что относится к этой области.

Теперь давайте разберемся, что вы будете делать с этими знаниями? Ничего. Они скоро забудутся, для них нет места у вас в голове, так как вы даже не понимаете, о чем идет речь.

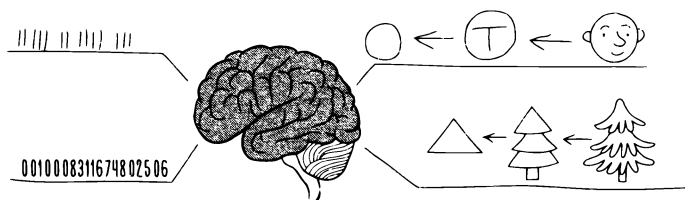
Так и голову ребенка забивают огромным количеством несвязанных знаний, которые он не понимает.

Когда у вас есть в голове базовая система знаний (БСЗ), то нет проблемы с пониманием новых. Вы смотрите на них уже через призму этих базовых знаний, и большинство моментов вам понятно, а то, что непонятно, всегда можно разобрать и понять.

Как сформировать в голове ребенка БСЗ? Есть два варианта. Первый — научить ребенка вычленять и строить БСЗ из учебника самостоятельно. Учебник непростой, и на занятия ребенку нужно потратить немало времени и усилий. Второй — подождать, пока мы разработаем БСЗ по всем предметам, и приобрести уже готовые материалы с таким Большим Сердитым Зайцем.

Вывод: понимание ребенком нового материала основано на уже имеющихся у него знаниях. Чем целостнее и структурнее БСЗ ребенка, тем лучше и быстрее усвоение нового материала.

Этап 5. Кодирование информации



Вы знаете, как работает компьютер? Как он обрабатывает данные? Если нет, я проведу небольшой экскурс в теорию его работы и на пальцах постараюсь ее объяснить. Естественно, в реальности все намного сложнее, нам нужен этот пример, только чтобы вы смогли перенести его на себя и на своего ребенка.

Компьютер работает с двоичным кодом — последовательностью нулей и единиц (0 и 1). Например, если идет ток, то это 1, а если тока нет, то это 0.

Есть двоичная система счисления: любую цифру или букву можно записать как последовательность нулей и единиц. Фактически процессор компьютера выполняет элементарные операции с этими последовательностями: сложение, сравнение и т. д. Поэтому вся информация на компьютере (планшете, телефоне) — любой текст, фотография, фильм, игра — все это лишь последовательность нулей и единиц.

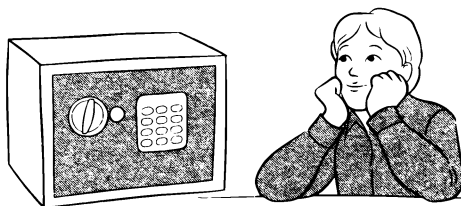
Наш мозг намного сложнее, но даже он не может работать с любой информацией. У мозга есть ограничение: он может запомнить 7 ± 2 единицы информации одновременно. Это значит, что нет на земле человека, который может запомнить больше 9 единиц несвязанной информации одновременно.

«Но как же рекордсмены Книги рекордов Гиннеса, запоминаящие по 1000 слов?» — спросите вы. Они это делают с помощью применения специальных мнемотехнических приемов, таких же, какие мы применяли при запоминании разделов физики, превращая огромные последовательности в один элемент.

Другое ограничение мозга: он может работать только с образами — это для него такие же единицы и нули, как для компьютера. Для того чтобы легко запомнить информацию, ее нужно превратить в удобный формат для запоминания.

Этап 6.

Хранение информации (борьба с забыванием)



После того как вы запомнили информацию, необходимо ее сохранить. Есть чудесный феномен, который называется забыванием. В действительности это очень полезный природный механизм, защищающий нас от огромного количества информации. Представляете, что было бы, если бы мы помнили все?

Вы, наверное, сами пытались тщетно выучить все перед экзаменом и неоднократно видели, как старательно и кропотливо ваши дети учат материал в ночь перед контрольной.

К сожалению, в школе нам никто не рассказывал, как происходит процесс забывания. И учить все в ночь перед контрольной так же глупо, как бегать всю ночь перед марафоном.

Еще давным-давно, в 1885 году, немецкий ученый Герман Эббингауз экспериментальным путем получил кривую забывания. Как она выглядит, можно посмотреть на рис 27.

На графике показана зависимость между уровнем того, что вы помните, и временем, прошедшим после изучения материала. Так, через 20 минут после изучения материала вы уже забываете почти половину, помните лишь 58 % информации. Буквально через день помните уже в лучшем случае одну треть.

Вся прелесть этого исследования в том, что на его основе была разработана система повторений, которая позволяет наиболее эффективно запоминать любую информацию.

Итак, вот вам два конкретных алгоритма, позволяющих запомнить «хорошо и надолго» и «когда мало времени».

«ХОРОШО И НАДОЛГО»

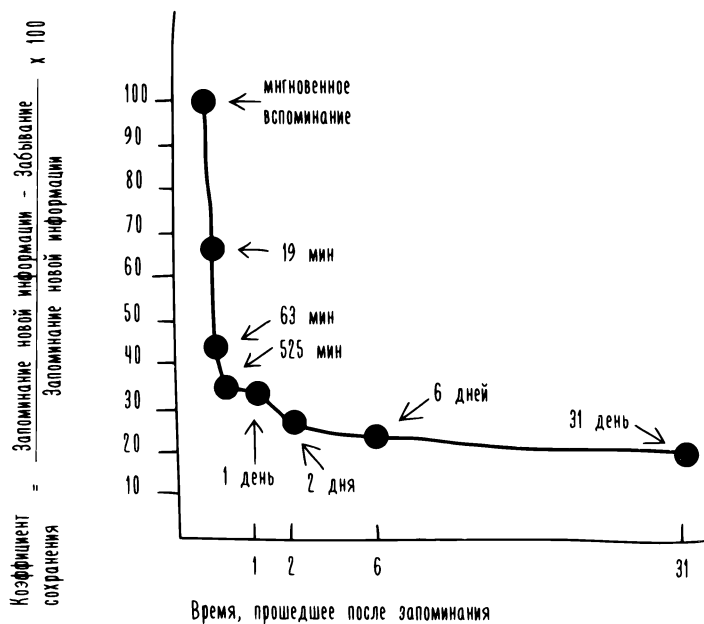
Первое повторение — сразу по окончании чтения.

Второе повторение — через 20 минут после первого повторения.

Третье повторение — через 1 день после второго.

Четвертое повторение — через 2 недели после третьего.

Пятое повторение — через 2 месяца после четвертого повторения.



Время, прошедшее после запоминания	Содержание в памяти, %
Сразу после	100
20 минут	68
1 час	44
9 часов	36
1 день	33
2 дня	28
6 дней	26
31 день	21

Рис. 27

«КОГДА МАЛО ВРЕМЕНИ»

Первое повторение — сразу по окончании чтения.

Второе повторение — через 20 минут после первого повторения.

Третье повторение — через 8 часов после второго.

Четвертое повторение — через 24 часа после третьего.

Если времени совсем мало, то убираете повторения с конца, которые не успеваете осуществить. В любом случае на первые три повторения у всех обычно хватает времени.

Вот как выглядит кривая забывания при повторении по этой системе (рис. 28).

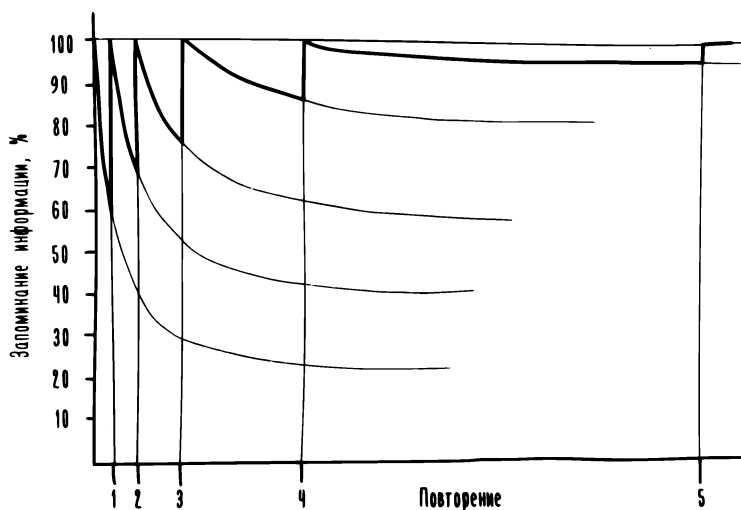
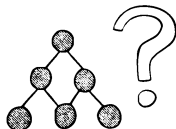


Рис. 28

Этап 7.

Воспроизведение информации



в виде текста

в виде рассказа

в виде схемы

в виде ответов на вопросы

Кроме того, что информацию нужно принять, закодировать, запомнить и не забыть, ее нужно еще и уметь воспроизводить. Эта огромная проблема напрямую не относится к нашей теме, и по этому вопросу я готовлю отдельную книгу. Вам лишь нужно знать, что самый лучший способ воспроизведения, заставляющий мозг ребенка работать наиболее эффективно, — это пересказ. С введением ЕГЭ появилась очень большая проблема: выпускники, даже хорошо сдавшие тесты, абсолютно не умеют говорить, а для работодателей стало очень сложно найти молодого сотрудника, который может кратко и лаконично изложить свои мысли.

Ведь что такое пересказ, сделанный ребенком? Это полноценный интеллектуальный продукт, пропущенный через призму восприятия, опыта и мысли ребенка.

Поэтому больше просите детей пересказывать.

Кстати, под повторением в предыдущем разделе имелся в виду именно устный пересказ, а не прочитывание книги еще раз.

Важно!

Пересказ — самый полезный метод воспроизведения информации, способствующий лучшему усвоению материала.

Глава 6

Конкретные методы эффективного обучения,

необходимые ребенку
в начальной школе



Давайте подумаем, с чем сталкивается ребенок в начальной школе? Ему нужно научиться писать сочинения, изложения, уметь учить стихи, запоминать написание словарных слов и выучить таблицу умножения. Вот, в принципе, и все. Да еще есть большой блок, связанный с чтением, но это уже совсем другая история, и подробнее об этом мы поговорим в книге, посвященной именно чтению и скорочтению.

Как научить ребенка писать сочинение

В начальной школе ребят только начинают учить писать сочинения. Какие сочинения обычно пишут младшие школьники?

Это сочинения на свободную тему, например: «Как я провел летние или зимние каникулы». Этот случай мы и будем разбирать.

Сначала давайте определимся, почему дети не умеют писать сочинения? И вообще, что такое сочинение?

Сочинение — это изложенные на бумаге структурированные мысли ребенка по какой-то теме. Если ребенок не умеет структурировать мысли, у него в голове «каша», то написать качественное хорошее сочинение будет очень трудно. Поэтому очень важно научить ребенка структурировать мысли.

Есть великолепный инструмент, который позволяет это сделать, и ничего лучшего пока не придумано. Этот инструмент называется Mind Map (Mind-карты) — карты ума, или интеллект-карты. И сейчас на примере сочинения на свободную тему мы разберем, как работать с Mind-картами и как по ним писать сочинение.

Mind-карта выглядит примерно так: в середине — основная тема и по бокам — ветви с какими-то подтемами (рис. 29).



Рис. 29

В центре — название сочинения. Подтемы — это соответствующие части: введение, основная часть, заключение.

Итак, в центре пишем: «Как я провел зимние каникулы».

Во введении обычно нужно написать — куда ездили.

В основной части рассказываем — что там делали, что наблюдали.

В заключении — понравилось ли путешествие.

Получаем вот такую картинку (рис. 30).



Рис. 30

Ребенку лучше это делать на листе А4, перевернутом горизонтально.

Далее школьник последовательно и подробно отвечает на каждый из вопросов, и сочинение готово.

Что дает такая картинка?

Она позволяет ребенку структурировать и упорядочить свои мысли, а главное — обрести уверенность в своих силах.

Как научить ребенка писать изложение

Изложение — это фактически пересказ текста, но у этого вида работы есть некоторые особенности. Почему у детей возникают проблемы с написанием изложений? Во-первых, необходимо воспринимать на слух всю информацию, а во-вторых, время на запоминание очень ограничено.

Процесс написания изложения выглядит так: учительница в классе два раза с выражением читает небольшой текст, ребенку надо его запомнить и записать. Проблема, с которой сталкивается большинство детей, заключается в том, что они не могут составить структуру текста и большая часть текста забывается.

Для примера возьму текст изложения для второго класса. Принципиальных различий в текстах для начальной школы нет, разница между ними лишь в объеме.

Кто сажает лес?

За рекой был ельник. Но потом среди елок выросли маленькие дубки. Кто их здесь сажает?

Однажды осенью шел я с охоты. Мимо пролетела сойка. Что-то спрятала под пень и — обратно к реке.

Смотрю — в ямке лежат два желудя. Сойка спрятала их на зиму.

Начинаем работать.

За рекой был ельник — определяющее слово «ельник». Хотя можно написать и оба слова.

Но потом среди елок выросли маленькие дубки — определяющее слово «дубок».

Кто их здесь сажает — определяющее слово «кто?».

Однажды осенью шел я с охоты — определяющее слово «охота».

Мимо пролетела сойка — определяющее слово «сойка».

Что-то спрятала под пень — и обратно к реке —
определяющее слово «спрятала».

Смотрю — в ямке лежат два желудя —
определяющее — «два желудя».

Сойка спрятала их на зиму —
определяющее «на зиму».

У ребенка получится вот такой столбик. Очень важно записывать слова именно в столбик.

ельник
дубок
кто?
охота
сойка
спрятала
два желудя
на зиму

С помощью этого списка ребенок легко напишет качественное изложение.

Те из вас, кто неплохо разбирается в методиках эффективного обучения, могут спросить, а почему не использовать при написании изложений Mind-карты? Потому что ученик второго-третьего класса в условиях ограниченного времени не готов к полноценному использованию майнд-карт для изложения.

Данный способ мы протестировали на сотнях наших учеников и получили отличные результаты. Если система с майнд-картами отлично работает при написании сочинений, то в случае изложений лучше использовать столбик слов.

Как научить ребенка запоминать стихи?

Выучить стихотворение — это одно из основных заданий в начальной школе. Как же лучше всего учить стихотворения?

Основные правила

1. Прочитать стихотворение вслух два раза.

Первый раз ребенок читает вслух без выражения, без проставления ударения; читает так, как считает нужным, делает это спокойно, без напряжения.

Что это дает? Мозг ребенка сам выстраивает рифму, определяет места, где нужно ставить ударение.

Второй раз ребенок пытается читать с выражением, расставляя акценты, придерживаясь рифмы и т. д. Это обязательное условие, потому что таким образом мы настраиваем мозг ребенка на процесс обучения, он начинает понимать это стихотворение.

2. Определить значение непонятных слов.

Основная проблема при заучивании стихотворений — это наличие слов, значения которых ребенок не знает. Решается это очень просто. Все современные дети начиная с 6–7 лет умеют пользоваться Интернетом — научите ребенка вводить это слово в Гугл или в Яндекс и искать значение там.

Когда все незнакомые слова понятны, есть визуальные образы этих слов (ребенку обязательно надо увидеть картинки и визуально понять, что это слово означает) — выучить стихотворение наизусть будет значительно легче.

Выше мы уже говорили о различных системах восприятия информации.

Вы знаете, что есть три системы восприятия.

1. **Визуальная** (глаза, зрительные образы, которые появляются в воображении).

2. **Аудиальная** (слуховая, то, что мы слышим, — звуки, музыка, речь и т. д.).

3. **Кинестетическая** (все, что связано с телом, с физическими ощущениями).

Поэтому в зависимости от того, какая система доминирующая у вашего ребенка, он запоминает стихотворение по-разному.

Давайте разберем это на примере простого стихотворения А. С. Пушкина (программа второго третьего класса).

*Буря мглою небо кроет,
Вихри снежные крутя;
То, как зверь, она завоет,
То заплачет, как дитя.*

Визуальная

Ребенок, у которого доминирует визуальная система восприятия, очень ярко представляет образы. В действительности визуальная составляющая есть у всех детей. Поэтому на первом этапе посадите ре-

бенка на 5–7 минут перед тем, как начать учить стихотворение, чтобы в спокойной обстановке он мог представить картинку того, что происходит.

Буря мглою небо кроет — ребенок представляет, как буря кроет небо, небо темнеет.

Вихри снежные крутя — как снежные вихри закручиваются.

То, как зверь, она завоет — представляет какого-то зверя, волка, например.

То заплачет, как дитя — представляет, как маленький ребенок плачет.

Яркие образы в одной картинке, в одном большом образе. Можно делать маленькие зарисовки — пиктограммы.

Аудиальная

Людей с аудиальной системой восприятия значительно меньше. Примерно у 25–30 % ребят аудиальная система восприятия доминирующая. Особенно если ребенок занимается музыкой, то эта система восприятия у него отлично развита.

Пользоваться ею очень просто. Нужно взять диктофон (диктофоны есть в любом современном мобильном телефоне), ребенок прочитывает пару строк, записывая на диктофон, и далее слушает и повторяет. Потихонечку он записывает все более и более длительные отрезки. Запоминание происходит за счет того, что он воспринимает на слух свой же голос и его запоминает.

Когда на уроке ребенок начнет рассказывать стихотворение, в голове будут звучать его соб-

ственный голос и строки этого стихотворения. Такой способ подходит не всем детям, но есть ребята, которые с диктофоном учат стихи очень быстро и качественно.

Кинестетическая

У ребят с доминирующей кинестетической системой процесс запоминания напрямую связан с движением. Если взять меня, то начиная где-то с третьего-пятого класса я понял, что учить стихи могу только тогда, когда быстро хожу туда-сюда по комнате. Сидя учить не могу абсолютно ничего. До сих пор пользуюсь этим способом при подготовке к выступлениям.

Для того чтобы проверить, насколько кинестетический способ запоминания подходит вашему ребенку, сделайте следующее. Предложите ребенку во время заучивания стихотворения ходить — запоминать по слову на каждый шаг. Не бойтесь того, что при рассказе в школе ребенку тоже нужно будет ходить, это ему необходимо только для запоминания.

Также хорошо работает клубочек ниток. Рассказал строчку — размотал 5 см. Стихотворение как бы разворачивается. Ребенок на физическом уровне ощущает (через нитку), как стихотворение словно льется из него. Можно как разматывать нить, так и наматывать.

Если у вашего ребенка хорошо получается учить с помощью нитки, появляется другая проблема. Либо ребята в школе засмеют, либо учительница

что-то скажет. Что делать? Проблема решается с помощью ручки или карандаша. Такому ребенку постоянно необходимо что-то тереть, и можно, например, на каждую строчку вращать ручку (или карандаш) на пол-оборота.

* * *

Естественно, все приемы сразу могут не сработать, но какой-то один или несколько совместно точно сработают.

Я предлагаю вам попробовать все приемы и выучить вместе с ребенком два, три, четыре стихотворения. Когда он поймет, что у него лучше всего срабатывает какой-то конкретный прием, он в дальнейшем будет пользоваться именно им.

Как легко запоминать написание словарных слов

В русском языке есть огромное количество словарных слов, написание которых не подчиняется правилам русского языка, их нужно запомнить.

Как это сделать наиболее простым способом? Возьмем словарное слово для третьего класса «Агроном». Пишется оно через «О», это никак не проверяется. Просто представим агронома. Агроном — это какой-то мужчина с лопатой, кото-

рый в земле копается и что-то там сажает. Будет он у нас сажать тыкву. Потому что тыква круглая и похожа на букву «О». То есть, прокрутив пару раз этот ассоциативный ряд, ребенок уже никогда не забудет, что «Агроном» пишется через «О».

Вы скажете, что да, с одним словом все легко, а что делать, когда у нас десятки слов, как их запомнить все? Очень просто. Подготавливаем двухсторонние карточки (рис. 31)

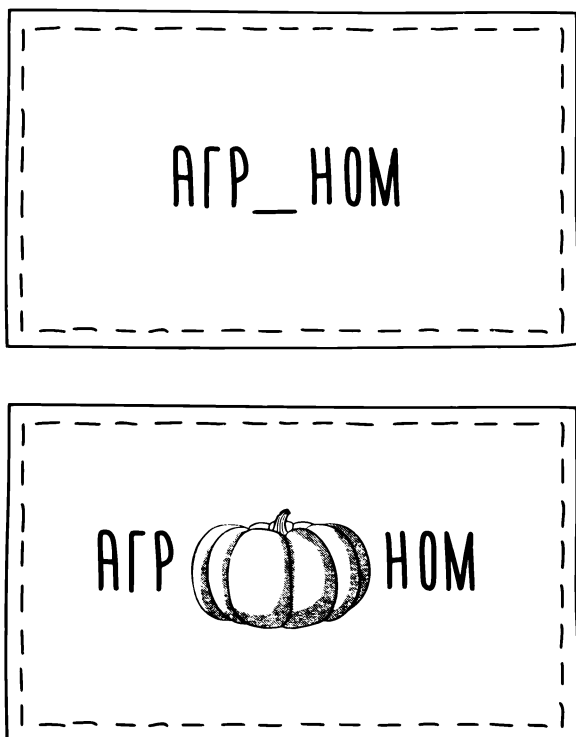


Рис. 31

На одной стороне карточки пишем слово с пропущенной буквой (АГР_НОМ), а на другой вместо пропущенной буквы рисуем тыкву.

Карточки должны быть непрозрачными.

Таким способом очень легко выучить все слова. Ребенок перебирает стопку карточек, смотря на сторону, где в слове пропущена буква, и говорит, как слово правильно пишется.

Далее переворачивает карточку и проверяет себя.

Если он ответил верно, то выкидывает карточку из стопки, если ошибся, еще раз пытается запомнить и откладывает карточку в конец стопки.

Такой метод называется методом воронки. Он позволяет прорабатывать именно те слова, в которых ребенок допускает ошибки.

Как быстро выучить таблицу умножения

Таблица умножения — одна из ключевых тем курса математики начальной школы и одна из главных проблем. Таблицу задают выучить в конце второго класса за летние каникулы, и это становится настоящим испытанием для родителей. Выучить таблицу умножения придется обязательно, потому что в будущем, решив на ОГЭ или ЕГЭ даже сложные задачи, но допустив ошибку в расчетах, ребенок получит низкий балл.

Почему дети не могут быстро освоить таблицу умножения? Основная причина понятна — это доступность калькуляторов. Сегодня каждый школьник имеет мобильный телефон, в котором есть калькулятор, и, нажав четыре кнопочки, ребенок быстро получает готовый ответ. Но есть и другие причины, мешающие даже мотивированному ребенку выучить таблицу умножения. Каковы эти причины?

Первая причина — ребенок не умеет быстро складывать цифры.

Цифры — это числа от 0 до 9. То есть 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Если ребенок не может сложить $3 + 3 = ?$ или $4 + 4 + 4 + 4 = ?$, то браться за изучение таблицы умножения еще рано.

Вторая причина — ребенок не понимает смысла умножения. Многие дети, приходя в наши школы скорочтения, развития памяти, даже в третьем-четвертом классе не понимают сути умножения. А она очень проста: если надо 5 умножить на 3 — это означает, что нужно взять три кучки по 5 каких-то предметов и посчитать. У ребенка должно быть физическое представление о том, что такое умножение. Важно понять, что нужно сложить все 3 кучки и посчитать, сколько будет в итоге $5 + 5 + 5 = 15$.

Третья причина — ребенок пытается зубрить таблицу умножения. Таблица умножения — это 81 пример, и выучить ее таким «лобовым» способом очень сложно. Представьте, что вам необходимо запомнить 81 не связанный друг с другом элемент. Тяжелая задача. Не правда ли?

Вот поэтому нет смысла учить ее без понимания.

Четвертая причина — отсутствие правильного подхода к повторению таблицы умножения.

Как вы обычно проверяете таблицу умножения у своего ребенка? Просто задавая ему случайные примеры. И это очень неэффективно. Так же как и со словарными словами: ребенок должен повторять только то, в чем он ошибается, тогда скорость запоминания значительно повысится.

Как же избавиться от всех этих причин одновременно?

Подготовьте ребенку 9 карточек, на которых будут нарисованы кружочки (рис. 32).

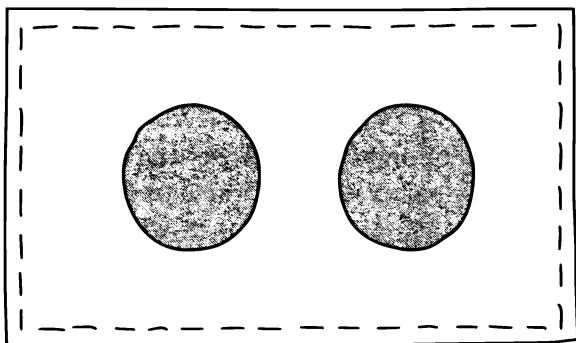


Рис. 32

То есть 9 карточек с 1 кружочком,
9 карточек с 2 кружочками,

.....

.....

9 карточек с 9 кружочками.

Подготовьте также карточки со всеми примерами, на обратной стороне которых должен быть правильный ответ (рис. 33).

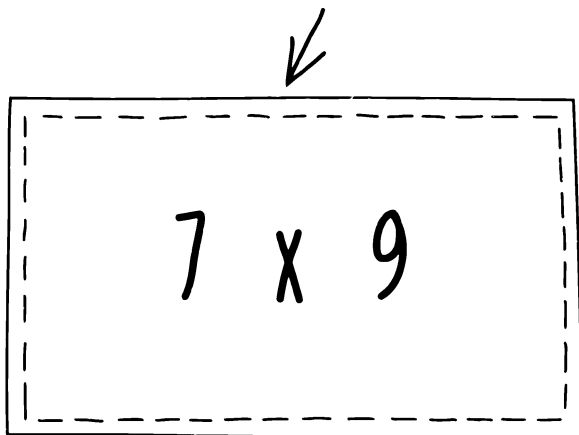


Рис. 33

Ребенок перебирает карточки с примерами и называет правильный ответ. Далее, переворачивая карточку, проверяет, правильно ли он ответил.

Если ребенок ответил верно, он эту карточку выбрасывает из стопки. Если ответил неверно, например не смог правильно решить пример 7×9 , тогда в карточках с кружочками он должен показать значение этого действия, то есть взять 9 карточек с 7 кружочками. Посчитав, сколько это будет, ребенок откладывает карточку в конец стопки.

Чего мы добиваемся, используя этот метод?

Во-первых, ребенок прорабатывает только те примеры, в которых ошибается, а во-вторых, начинает понимать сам принцип умножения.

Таким способом таблицу умножения можно выучить буквально за несколько дней.

Заключение

Используя все методы, описанные в этой книге, вы сможете значительно облегчить учебу своему ребенку, и, соответственно, жизнь себе. Если хотите получать еще больше полезных советов от меня, то подписывайтесь на мой аккаунт в Инстаграме, там я делюсь с родителями полезными рекомендациями по эффективному обучению в школе:

@shamilahmadullin.

Подарок для покупателей

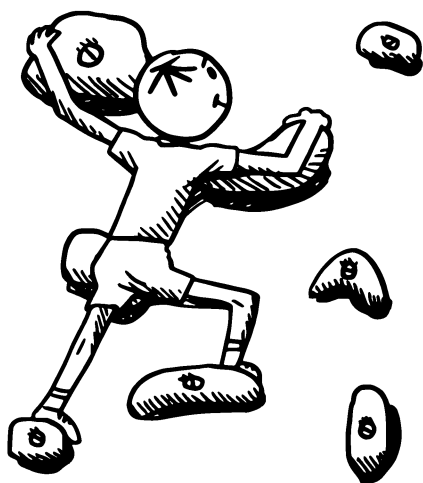
Оставьте отзыв о моей книге в интернет-магазинах Labirint.ru и Ozon.ru и пришлите скриншот своего отзыва на нашу электронную почту:

info@turboread.ru.

Первые 50 приславших получат бесплатный бонус — набор нейропсихологических упражнений для занятий с ребенком дома.

А пять авторов лучших отзывов получают часовую скайп-консультацию со мной по вопросам эффективного обучения вашего ребенка.

Приложение



Тексты для упражнения «Писатель» по дням

День 31. Занятие 31

На рассвете небо ... цвета, который напоминает ... Этот цвет окрашивает все вокруг: ... деревья становятся ... капли ... на траве кажутся ...

Если ученик опаздывает на ..., это может значить, что он ..., он поздно лег ... и поэтому не смог вовремя ... или что по дороге в ... его что-либо задержало на ...

Каждый раз, когда звонит ... я иду открывать ... За нею может быть ..., который пришел чинить ..., или ..., который принес ... от наших ..., или человек, который ошибся ...

Корабли должны быть ... в воде, в любые ... и ... Корабль не должен ... при самом сильном ... и ...

В задачах по математике используются ... и специальные ..., которые означают действия: ..., ..., ... и ...

Людям, которые не умеют плавать, нужно с ... заходить в воду и всегда следить, чтобы рядом был кто-то, кто

У каждого государства есть ... — это ... город страны, в котором живет много ...

День 32. Занятие 32

Люди не умеют ..., но в воздух их ... специальные машины, которые называются ...

В кустах что-то ..., это может быть ..., которая сторожит ... нору.

Тишина — это отсутствие ...

В каждом доме есть ..., на которой мама готовит ..., ... и ...

Смелые люди — это люди, которые не испытывают ... и почти ничего не ...

У животных ... разного цвета. ... он рыжий, у ... серый, а у полярного ... — белый, как ...

Когда я укрываюсь ..., я чувствую ... и ..., потому что оно меня ...

День 33.

Занятие 33

День рождения — это ..., который приносит много ... имениннику и делает человека ... на год.

Когда начинается ..., он делает погоду ... — деревья ..., трава ... к земле, а на ... поднимаются...

Во время танца ... должны быть точными и ..., поэтому ... обучают мастерству ... так, чтобы их ... были красивыми.

Горячий ... по утрам помогает ... и наполняет ... силой, ... и ...

Когда человек быстро ..., ему становится ..., он чувствует ..., а если бег продолжается ..., приходит ...

Настольная ... освещает ... перед тобой и делает ... уютней и ...

Когда ... в театре аплодирует, она ... свое восхищение ... актерам, режиссеру и ... пьесы.

День 34. Занятие 34

Когда я ... кошку, ее мех ... как очень ..., ... и ...

Во время ... вода будто ... с неба, капли ... по стеклам и ..., а когда ливень ..., после него на ... остаются ... лужи.

Когда ... выходит в открытый космос, он ... вокруг себя черную ..., освещенную редким ... далеким ...

При катании на ... несешься по льду, как ..., и воздух ... твоё лицо, вызывая ощущение ... и ...

Решая задачи по ..., важно быть ..., ... и не забывать о ..., которые выучены ...

У разных растений разные ...: у одних они глянцево-зеленые и ..., у других покрыты пушком и очень ..., у третьих — ... как иголки.

Надутый воздушный ... тугой и ..., а если провести по нему пальцем, слышен ... скрип.

День 35.

Занятие 35

Чай с ... очень ..., но не всем ... его слегка ... вкус.

Занятия ... делают мышцы ..., а человека ... и ..., поэтому важно ... каждый день.

Когда ... мурлычет — она ... свою ... и ...

При ловле ... важно набраться ... и быть ..., потому что нужно ... следить за поплавком и вовремя ..., когда ... клев.

В мультфильмах есть ... и ... герои, которые ... друг с другом, но чаще всего становятся ... друзьями, и все ... очень хорошо.

В ... обуви неудобно ..., особенно если нужно ... большую дистанцию: ... устают и начинают ...

Солнцезащитные очки делают все ... более ... и ..., но они ... защищают глаза от ...

Когда читаешь ..., можно ... все, что ... с героями, и придумать очень ... и ... мир.

Громкая ... мешает слышать ..., что ... вокруг и мешает ... на ... занятии.

Когда тикают ..., это может ..., но может и ... — это зависит от громкости ... и от настроения ...

День 36.

Занятие 36

Можно ... на стекло и потом ... на нем все, что ... — написать свое ... или изобразить ...

Когда в воду ... камешек, можно ... тихий ..., после чего на поверхности ... начинают ... крути.

Под деревом всегда есть ..., которая дарит ... в жаркий день и ... от ... в дождливую погоду.

Мороженое ... и ... на вкус, но если съесть ... порций, во рту все ... от холода.

Лебедь ... по воде, ... рассекая ее гладь — там, где он ..., на поверхности появляются ...

Веер изобрели в ... странах, где ... погода держится ... год — взмахи ... помогли спастись от ... и ...

Мед очень ..., если его ... на стол, после него ... липкое ... пятно.

Снежинка ... на щеку и ... начинает ... — тепло кожи превращает ее из ... в ...

Утром ... увидеть ... за окном и понять, что ... будет ... и ... — самое время для ...

Лед на реке очень ... и ... — он выглядит ..., но если ударить по нему, можно ... отчетливый ... и увидеть, как по его ... разбегаются ...

День 38. Занятие 38

У ... фруктов очень ... запах — он вызывает ... ощущения и ... аппетит.

Осколком ... очень легко ..., поэтому нужно ... разбитую ... с помощью ... и ...

Балерина ... так, будто ... в воздухе, но такая ... — это результат упорного ... и ... тренировок.

На солнце можно ... только если оно ... облаками, потому что его ... слишком ... и может ...

Ленивец очень ... передвигается по ... — это ... получило свое ... из-за своего ... поведения и ... движений.

Оперные ... строят так, чтобы ... певца было ... в самых дальних ... без микрофона или другой ... техники.

Осенью под ... слышен ... опавших ..., которые скоро будут ... первым ... снегом.

Свежие цветы пахнут ..., ... и ..., отчего настроение становится ...

В час-пик очень ..., звуки ... отовсюду: сигналият ..., гудят ..., разговаривают ...

У ламы очень ... мех — если в него запустить ..., то пальцы ... утонут в нем и почувствуют ... и ...

День 45. Занятие 45

В некоем ... в некоем ... жил-был богатый купец, именитый ...

Много у него ... всякого богатства, дорогих ... заморских, жемчуга, драгоценных ..., золотой и ... казны. И было у того ... три ..., все ... красавицы писанные, а меньшая лучше ... И любил он ... своих больше всего своего ..., жемчугов, ... каменьев, золотой и серебряной ... по той причине, что он ... вдовец, и любить ему было ... Любил он ... дочерей, а меньшую ... любил больше, ... что она была собой лучше ... и к нему ласковее.

Аксаков С. Т.
«Аленький цветочек»

День 49.

Занятие 49

В ... маленькой деревушке ... злая и скупая ... с дочкой и падчерицей. ... она любила, а ... ничем ей не могла угодить. Что ни ... падчерица — все не так, как ни ... — все не в ту сторону. ... по целым ... на перине валялась да пряники ..., а падчерице с ... до ... и присесть ... было: то воды ..., то хворосту из ... привези, то ... на речке выполощи, то грядки в ... выполи. Знала она и зимний ..., и ... зной, и весенний ..., и ... дождь. Потому-то, может, и довелось ей ... увидеть все двенадцать ... разом.

С. Маршак
«Двенадцать месяцев»

День 50. Занятие 50

В одном персидском ... жил когда-то бедный портной. У него были жена и ..., которого ... Аладдин.

Когда ... исполнилось десять ..., отец захотел ... его ремеслу. Но ..., чтобы платить за ..., у него не было, и он стал сам ... Аладдина шить...

Этот Аладдин ... большой бездельник. Он ничему учиться и, как только его ... уходил к заказчику, ... убегал на ... играть с ..., такими же шулунами, как он ...

С утра до ... они ... по городу и ... воробьев из самострелов или ... в чужие сады и виноградники и набивали себе ... виноградом и персиками.

*«Аладдин»,
арабская сказка*

День 51. Занятие 51

Я жил на ... моря и ловил ... У меня была лодка, ... и ... удочки. Перед домом ... будка, и на цепи ... пес. Мохнатый, весь в черных ..., — Рябка. Он ... дом ... я его рыбой. Я работал с мальчиком, и кругом на три версты никого не было. Рябка так ..., что мы с ним разговаривали, и очень простое он ...

... его: «Рябка, где Володя?» Рябка ... завиляет и повернет ..., куда Володька ушел. Воздух ... тянет, и всегда верно. Бывало, придешь с моря ни с чем, а Рябка ... рыбы. Вытянется на цепи, ...

Б. Житков.
«Беспризорная кошка»

День 56.

Занятие 56

В одном доме ... две ... — Рукодельница да Ленивица, а при них нянюшка. ... была умная ...: рано вставала, сама, без нянюшки, одевалась, а ... с постели, за дело ...: печку ..., хлебы месила, избу ..., петуха ..., а потом на колодец за ... ходила.

А Ленивица меж тем в ... лежала, потягивалась, с ... на бок ..., уж разве наскучит лежать, так скажет спросонья: «Нянюшка, надень мне чулочки, нянюшка, завяжи башмачки», а потом ...: «Нянюшка, нет ли булочки?»

Встанет, попрыгает да и сядет к окошку мух ...: сколько ... да сколько улетело. Как всех ... Ленивица, так уж и не ..., за что приняться и чем бы ...; ей бы в ... — да спать не хочется; ей бы покушать — да ... не хочется; ей бы к ... мух считать — да и то надоело. Сидит, горемычная, и плачет да жалуется на ..., что ей скучно, как будто в том ... виноваты.

В. Одоевский.
«Мороз Иванович»

День 58.

Занятие 58

Том ... школу и провел ... очень весело. Он ... домой как раз вовремя, чтобы помочь Джиму, цветному мальчику, ... дров на завтра и нащепать лучины к ужину, — по крайней мере, вовремя для того, чтобы ... Джиму о своих похождениях, пока Джим исполнил три четверти работы. Младший ... Тома (точнее сводный брат), Сид, уже кончил свою ... (собрание щепок), так как он был тихий ..., не сорванец. Пока Том ужинал и по мере возможности таскал сахар, тетка Полли предлагала ему вопросы, полные ... и чрезвычайно ..., так как рассчитывала ... из него важные ... Подобно многим простодушным ..., она немножко ... своим талантом в темной и таинственной дипломатии и свои самые ... намеки считала ... тонкого подвоха.

М. Твен.
«Приключения Тома Сойера»

День 60. Занятие 60

Девочка ловила форель.

Она сидела ... на камне, и река обдавала ее ... Глаза ее были ... вниз. Но взгляд их, ... блеском, рассеянным ... над водой, не был пристален. Она часто отводила его в ... и устремляла ..., где крутые горы, осененные лесом, ... над самой рекой.

Воздух ... еще светел, и небо, стесненное горами, казалось среди них равниной, чуть озаренной ...

Но ни этот воздух, ... ей с первых дней жизни, ни это ... не привлекали ее сейчас.

Широко ... глазами следила она за вечно ... водой, силясь представить в своем ... те неизведанные ..., куда и откуда ... река. Ей ... увидеть ... страны, ... мир, например австралийскую собаку динго. Потом ей ... еще быть пилотом и при этом немного петь.

И она запела. Сначала ..., потом ...

*Р. Фраерман.
«Дикая собака динго»*



Серия «Уникальные методики развития»

Издание для досуга
Демалысқа арналған баспа

Шамиль Ахмадуллин

КАК ЛЕГКО УЧИТЬСЯ В МЛАДШЕЙ ШКОЛЕ! От 7 до 12. Книга для родителей

Художники-иллюстраторы:
advent (Shutterstock), Ефимова К.

Макет и компьютерная верстка: *Никитин Р.*

Корректоры: *Дубовая Л., Натарева Н.*

Подписано в печать 14.01.2019. Формат 84×108/32.
Гарнитура Charter. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 13,44. Тираж 2000 экз. Заказ 1871.

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

ООО «Издательство АСТ» 129085, Москва, Звездный бульвар,
д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, 7 этаж

Наш сайт: **www.ast.ru** E-mail: **prime@ast.ru**

Интернет-магазин: **www.book24.ru**

Оригинал-макет подготовлен редакцией «Прайм»

Произведено в Российской Федерации.

Изготовлено в 2019 г.

«Баспа Аста» деген ООО

129085, Мәскеу қ., Звездный бульвары, 21-үй,
1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.

Біздің электрондық мекенжайымыз: **www.ast.ru**

E-mail: **prime@ast.ru**

Интернет-магазин: **www.book24.kz**

Интернет-дуken: **www.book24.kz**

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий
в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.

Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында
наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл — «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», Б литері офис 1.

Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91 , факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;

E-mail: **RDC-Almaty@eksmo.kz** , **www.book24.kz**

Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2019

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген

Өндірген мемлекет: Ресей



Отпечатано в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»

143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.

www.oaompk.ru, www.oaomnik.pf тел.: (495) 745-84-28, (49638) 20-685

КАК ЛЕГКО УЧИТЬСЯ В МЛАДШЕЙ ШКОЛЕ!



ШАМИЛЬ АХМАДУЛЛИН —

психолог, педагог, кандидат
психологических наук, автор более 30 книг
и пособий по эффективному обучению
детей и подростков. Основатель школ
скорочтения и развития памяти
у детей **turboread.ru**

САЙТ АВТОРА: **SHAMIL-AHMADULLIN.RU**

ИНСТАГРАМ: **@SHAMILAHMADULLIN**

ISBN 978-5-17-113396-2



9 785171 133962



www.ast.ru | www.book24.ru
vk.com/izdatelstvoast
instagram.com/izdatelstvoast
facebook.com/izdatelstvoast
ok.ru/izdatelstvoast

УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ