

ЕЛЕНА ГЛИНСКИХ

# РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА

ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ



ПАМЯТЬ ВНИМАНИЕ МЫШЛЕНИЕ ЧТЕНИЕ

СВОЙСТВА ТРЕНИРОВКА РАЗВИТИЕ НАВЫКИ

**Елена Глинских**  
**Развитие интеллекта**  
**детей и взрослых**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=34395066](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34395066)*

*ISBN 9785449098399*

**Аннотация**

В наше время обучение не заканчивается после окончания вуза. Редкая профессия не требует постоянного повышения квалификации. В книге вы узнаете, как наработать навык обучения чему угодно. Как в любом возрасте развить интеллектуальные способности, которые помогут выжить в современном мире. Умение обучаться новому придает уверенность в завтрашнем дне. Даже сокращение вашей должности не станет для вас катастрофой, если вы знаете, что всегда можете освоить новую профессию и переквалифицироваться.

# Содержание

Как работать с книгой?	5
ВВЕДЕНИЕ. Мой опыт развития способностей	7
ГЛАВА 1. ПАМЯТЬ. Какая бывает память?	10
Тест на проверку памяти	13
Законы и принципы, по которым работает память	18
Рекомендации по улучшению памяти	21
Развитие памяти у детей	24
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# **Развитие интеллекта детей и взрослых**

**Елена Глинских**

© Елена Глинских, 2018

ISBN 978-5-4490-9839-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Как работать с книгой?

Статьи, опубликованные в сборнике, помогут вам узнать как, куда и зачем нужно совершенствовать интеллектуальные способности себя и своих детей. Следуя рекомендациям, вы научитесь быстро обучаться чему угодно, сможете лучше понять себя и наметить стратегию развития. Выполняя упражнения в течение года или полугода, вы освоите базовые принципы совершенствования интеллекта и сможете перейти на новый более высокий виток своего развития. Упражнения подойдут даже тому, кто никогда не задумывался над развитием своих интеллектуальных способностей.

Используя рекомендации и применяя упражнения по развитию интеллекта своих деток, вы одновременно «прокачиваете» себя и свои способности.

Помните, что одного только прочтения книги недостаточно. Нужно регулярно тренироваться. Даже пяти минут в день будет достаточно. Однако лучше ежедневно уделять внимание 20 минут тем упражнениям, которые для вас наиболее интересны. Если нет дисциплины и усидчивости, или ваш коварный мозг предлагает перенести занятия на завтра, то приходите к нам в Центры развития памяти и скорочтения «Мемори-Я» и занимайтесь с единомышленниками. Информация об адресах и телефонах Центров находится в конце

КНИГИ.

# ВВЕДЕНИЕ. Мой опыт развития способностей

*«Мы все учились понемногу  
Чему-нибудь и как-нибудь»  
А. С. Пушкин «Евгений Онегин»*

В школе я училась на 4 и 5. Учиться на одни пятёрки я не могла, потому что для этого нужно было больше сидеть за уроками, уделять больше внимания учебе. Уделять больше внимания урокам мне не хотелось, потому что интересы лежали в области общения с друзьями и родственниками, занятий творчеством, вязанием и гуляний во дворе. Для учебы на уровне 4 и 5 мне было достаточно посещать без пропусков уроки, выполнять домашние задания по письменным предметам и иногда готовить домашнее задание по устным предметам. К устным предметам я готовилась тогда, когда я чувствовала, что меня давно не спрашивали и скоро спросят. Уж лучше я подготовлюсь, подниму руку и отвечу, как получится.

Очень тяжело давались мне сочинения по литературе. Мозгов не хватало, чтобы написать свое мнение на заданную тему. Оно просто отсутствовало. В том числе и из-за недостатка собственного опыта и знаний жизни. Писать, как преподавал учитель, почему-то считала нечестным. Ведь это же

не моё мнение, а учителя. Выкручивалась тем, что переписывала важные, на мой взгляд, фразы из предисловия или из чужих сочинений. При этом всегда полагала, что каждая фраза, понравившаяся мне, очень важна для сочинения. Выделять главное в тексте нас не учили, и поэтому всё казалось важным и нужным.

Те же трудности в обработке информации ощущала до тех пор, пока не освоила скорочтение и не научилась отфильтровывать до 80% ненужной «воды» в каждом из текстов, которые читала. Это и профессиональные инструкции, и познавательные тексты, а иногда, даже художественная литература.

Еще до освоения скорочтения осознала, что испытываю трудности с выражением себя через простое общение с людьми. Как со знакомыми, так и малознакомыми. Рассказать историю или просто высказать свое мнение было очень сложно. Не хватало словарного запаса, неправильно строила предложения, перепрыгивала с мысли на мысль, выражалась междометиями и жестами. Думала, что это последствия моего образования, ведь я училась в обыкновенной сельской школе, особо не выделялась, общалась не с талантами, а с простыми людьми из рабочих семей.

И так бы продолжалось до конца жизни, если бы я не ре-

шила бросить вызов себе и научиться красиво говорить, выражать последовательно и терпеливо свои мысли, стать интересным собеседником.

Освоив эти задачи, я поставила себе цель кардинально сменить профессию и стать преподавателем по тренировке памяти и скорочтению, научиться выступать публично, писать статьи и книги. Как и что я делала для развития своих способностей, вы узнаете из этого сборника статей, в которых представлены базовые теоретические знания и даны конкретные упражнения и рекомендации, применяя которые, вы сможете развить как свои интеллектуальные способности, так и интеллектуальные способности своих детей.

# ГЛАВА 1. ПАМЯТЬ.

## Какая бывает память?

Память. Такое понятное и одновременно непонятное слово. Память есть у каждого человека, и мы ежедневно и бесчисленное количество раз обращаемся к ней. А что вы можете сказать о своей памяти?

- Какая она, «хорошая» или «плохая»?
- И если «хорошая», то по сравнению с кем?
- А если «плохая», то хуже, чем у кого?
- И каковы резервы памяти?

Именно Вашей памяти! Той самой памяти, которая всегда с вами, и про которую вы практически ничего не знаете! И о которой вспоминаете только тогда, когда она вас подвела!

Официальное понятие памяти звучит так: память – это одна из психических функций и видов умственной деятельности, предназначенная сохранять, накапливать и воспроизводить информацию.

Память человека многолика и имеет множество делений. Например, **по продолжительности хранения информации** память делится на *кратковременную* и *долговременную*.

Кратковременная память – это память до 20 секунд. То есть, то, что мы помним в течение 20 секунд. Долговременная память начинается от 1 минуты. Долговременная память подразделяется, в свою очередь, на *наследственную* (это образы мамы, папы, бабушки, дедушки, братьев, сестер) и *генетическую* (это память, которую накопили наши предки). К долговременной памяти также относится запас слов, понятий, терминов и сведений, которые хранятся в арсенале нашей памяти всю жизнь. Это собственное имя, дата рождения, родной язык.

**Можно выделить память на расположение предметов в пространстве, на временные отрезки, на цифры, на имена и фамилии, на лица.**

**По характеру психической активности** память делится на *двигательную* (это ходьба, танцы, езда на велосипеде, вождение автомобиля), на *эмоциональную* (это память на эмоции, чувства и переживания), на *образную* (мы легко вспомним образы леса, дома, в котором когда-то жили, образ молнии или кота из нашего детства), на *словесно-логическую* или *вербальную* память (это память на слова, понятия, термины).

**По способу восприятия** память делится на *слуховую*, *зрительную*, *вкусовую*, *обонятельную* и *осязательную*. Сю-

да же относится память, связанная с *реакциями нашего тела на информацию*. Например, мы говорим «мурашки по коже» или «волосы дыбом» или «сердце ёкнуло». Это все реакции нашего тела на ту или иную информацию.

# Тест на проверку памяти

*«Верная и деятельная память удваивает  
жизнь»*

*О. Мирабо*

Человек, который поставил цель освоить неизвестную ему ранее область знаний, получить новую профессию, задается вопросами: как все успеть, как увеличить свою эффективность, как достигать большего в учебе, карьере и личной жизни?

Основой, базой любого развития является память. Если провести аналогию с компьютером, то можно понять, что компьютер без памяти или с небольшим объемом памяти – не более чем устройство из железа и пластмассы и не имеет практического применения. Также и человек без памяти может выполнять только биологические функции.

Предлагаю оценить уровень вашей памяти на основе простого теста. Оценивать будем свою природную память, которая не была еще подвержена тренировке и обновлению. Иными словами, ту память, которая дана человеку с рождения и которую он наработал в процессе своей жизнедеятельности. Это тест-опросник, который позволит более-менее объективно оценить свою память.

Стоит отметить, что любой тест, каким бы он ни был

подробным и объемным, не может охватить все нюансы и тонкости поведения человека в различных ситуациях. Тест позволяет только «очертить рамки» и указать на крупные сильные и слабые стороны психики. Например, вы всегда помните, что кушаете на завтрак, но не запоминаете дни рождения ваших коллег. Или помните, чему равен квадрат гипотенузы, но не знаете юридический адрес своего работодателя.

Ответ на каждый вопрос оценивайте по 4-х бальной системе:

- очень часто (4 балла)
- довольно часто (3 балла)
- время от времени (2 балла)
- очень редко (1 балл)
- никогда (0 баллов)

### ***Вопросы теста-опросника.***

- Вы не помните выключен ли свет, уют, заперта ли дверь.
- Вы сразу же забыли информацию, которую только что услышали (имя человека, телефон, данное вам поручение).
- В магазине забываете, что хотели купить.
- Вы что-то читаете и замечаете, что думаете о чем-то другом, поэтому вынуждены перечитывать.
- Забываете, зачем зашли в комнату.
- Не можете вспомнить, что делали неделю назад.

- Забываете выполнить какое-либо дело/сделать важный звонок.
- Путаетесь в пин-кодах и паролях.
- Не помните имя знакомого, с которым раньше общались/работали.
- Не помните анекдот, услышанный недавно.
- Не записав дату рождения родственника, коллеги или приятеля, вы забываете его поздравить.
- Вы просите своих близких или знакомых, чтобы они напомнили о том, что вам необходимо сделать что-то важное.
- Во время разговора вы забываете, о чем говорили до того, как вас перебили.
- С трудом принимаете ответственные решения.
- Задумав чему-либо обучиться, например, выучить иностранный язык/освоить новую или смежную профессию, вы сомневаетесь в своих возможностях.

Просуммируйте полученные баллы.

- 1—10 баллов. У вас прекрасная память (но нет предела совершенству).
- 11—20 баллов. Хорошая память. Выше среднего уровня (хотя иногда подводит, стоит уделять ей больше внимания).
- 21—30 баллов. Память средняя. Как большинство людей вы полагаетесь на записи, пометки, дневники, ежедневники. Начинать тренировать память.
- 31—40 баллов. Плохая память. Ежедневно уделяй-

те тренировкам памяти 15—30 минут или позвоните в Центр скорочтения и развития памяти по телефону 9226-999-505 (пока не забыли).

– 41—50 баллов. Вы очень забывчивы. Необходима помощь врача-специалиста.

Даже если результаты теста вас не порадовали – не смейте говорить, что у вас плохая память. Хорошей памятью нас наделила природа. Просто у большинства людей работа памяти осуществляется стихийно, то есть люди пользуются памятью, не зная ее механизмов и законов, лежащих в их основе. Неудивительно, что продуктивность памяти у нас достаточно низка и не соответствует ни нашим возможностям, ни требованиям, которые ставит перед нами жизнь.

Как пишет в своей книге К. Платонов «Занимательная психология»: «Многие ведь хотят сначала развить память, а уже потом начать ее применять. Ничего не выйдет. Только все время тренируя, нагружая и используя память, всё время запоминая, воспроизводя запомнившееся ранее и вновь запоминая, можно совершенствовать свою память».

*Как же научиться управлять своей памятью?*

Чтобы научиться управлять своей памятью необходимо:

- узнать, какие есть виды памяти;
- определить, какие виды памяти являются ведущими у вас, т.е. каков тип вашей памяти;
- научиться использовать сильные стороны своей памяти,

слабые стороны подтянуть;

– знать, что нельзя развить память, не умея управлять вниманием и другими психическими процессами: мышлением, воображением, восприятием, воспроизведением.

Вывод – нужно подходить к вопросу совершенствования своей памяти комплексно и осознанно. Как? Читайте дальше.

# Законы и принципы, по которым работает память

Существует три основных способа запоминания – мнемотехнический или мнемонический, рациональный или сознательный и механический (зазубривание). Все они основаны на законах и принципах, в соответствии с которыми функционирует память. Ниже они перечислены в свободной последовательности, без градации по степени важности. Все они одинаково важны.

Память работает по **закону интереса**. Это означает, что всё, что нам интересно, запоминается гораздо легче. Основа формирования интереса – цель. Если мы знаем, что информация понадобится для будущей работы, то ее освоение будет более продуктивным.

Следующий закон – это **закон осмысления**. Чем глубже осознать запоминаемую информацию, тем лучше она запомнится. Шире используйте *опорные слова, графики, схемы, диаграммы и таблицы*. Применяйте прием *прогнозирования*: прочитав начало главы, попробуйте после выдвижения автором нескольких аргументов, самостоятельно сделать вывод. Возникающие при этом положительные (молодец, угадал!) или отрицательные (вследствие несогласия) эмоции усиливают запоминание.

**Закон установки**. Если человек сам себе дал установку

на запоминание информации, то запоминание пройдет легче. Мы говорим себе: «Я это запомню!», «Я уверен в себе!», «Я верю, что смогу запомнить большой объем информации!». Отсутствие страха и уверенность в себе придает силы.

**Закон действия:** информация, которая участвует в деятельности, то есть одновременно происходит применение знаний на практике, запоминается легче.

**Закон контекста:** при ассоциативном связывании новой информации с уже имеющимися знаниями и понятиями, она усваивается легче и качественнее.

Следующий закон – это **закон повторения**. Лучше всего запоминается информация, которую повторили несколько раз. Вспомните поговорку «Повторение – мать учения». Мы знаем, что невозможно заучить наизусть стихотворение без многократного повторения. Существует также «золотое правило повторения», которое выглядит так: ту информацию, которую нужно заучить, необходимо повторить сразу же после восприятия. Второй раз – через 15 минут. Третий раз – через 1 час. Четвертый – через 8 часов или перед сном. И затем через 24 часа или утром сразу после пробуждения. И тогда информация запоминается крепко и надолго.

**Закон концентрации внимания:** ежесекундно наш мозг обрабатывает миллионы информационных сигналов. Мы слышим множество звуков, разговоров, читаем, чувствуем температуру воздуха и многое другое. Если мы уделили вни-

мание информации, то она ушла у нас в сознание. А если не уделили, то она ушла в бессознательную часть мозга. Необходимо знать, что без внимания – нет запоминания. Многие люди, которые жалуются на свою память, на самом деле страдают отсутствием внимания и неумением сконцентрироваться в момент запоминания. Как говорил Константин Станиславский: «Где внимание, там и энергия». Или другими словами, что поливаем, то и растет.

***Закон мотивации.*** Вообще мотивация является движущей силой и энергией любого нашего начинания. И запоминания тоже. Прежде чем что-то запоминать или что-то новое осваивать, нужно ответить на вопрос «Зачем?».

*Февраль 2017 года.*

# Рекомендации по улучшению памяти

Прежде чем перейти к упражнениям по тренировке памяти, ознакомьтесь с рекомендациями по улучшению памяти, которые позволят вам установить контакт и наладить взаимодействие со своей памятью. Перечислю лишь несколько рекомендаций. Безусловно, их гораздо больше.

## **Откажитесь от информационного мусора.**

Прошли те времена, когда информации было очень мало и люди читали газеты, получая информацию между строк. Сейчас от информации нужно защищаться. Откажитесь от ненужных подписок на электронную почту, просматривайте электронный ящик не более одного или двух раз в день. Смотрите телевизор не более 30—40 минут в день. Находитесь в интернете и в социальных сетях не более одного часа. Ничего страшного не произойдет, если вы не узнаете, что сегодня произошло с вашим «главным героем», зато ваша собственная жизнь наполнится новыми красками и ощущениями.

## **Гуляйте на свежем воздухе.**

Это насыщает кровь и мозг кислородом, повышает тонус мышц, и процесс запоминания принесет удовольствие и удовлетворение.

## **Практикуйте счет в уме.**

Подсчитайте стоимость покупок в магазине, пока стоите

в очереди к кассе. По дороге на работу или на учебу суммируйте, вычитайте, перемножайте номера проезжающих и стоящих автомобилей. Устный счёт позволяет нарастить новые нейронные связи и повышает мозговой тонус.

### **Напрягайте свою память.**

Если вы забыли значение слова цифру из отчета, имя актрисы или певца, телефон друга, то прежде чем лезть словарь, интернет или телефонную книгу, попытайтесь хотя бы в течение нескольких минут самостоятельно вспомнить забытое. Иначе получается заколдованный круг: мы не пользуемся памятью, не доверяем ей, потому что она у нас плохая, а память за ненужностью перестает работать. Помните, что орган, которым не пользуются, отмирает за ненужностью.

### **Занимайтесь спортом, танцами, йогой.**

Это улучшает кровообращение и активизирует психические процессы, которые отвечают за восприятие, переработку и воспроизведение информации.

### **Занимайтесь деятельностью, которая связана с руками.**

На пальцах рук расположены все мозговые проекции. Выполняя работу руками, мы как бы массируем свой мозг. Мелкая моторика необходима как взрослым, так и детям, она способствует повышению нашей эффективности и укреплению памяти. Это вышивание, вязание, лепка, различные поделки, любое рукоделие и творчество.

### **Избавьтесь от многозадачности.**

Не стоит заниматься одновременно несколькими делами. Эффективность от этого значительно падает. Для того чтобы быть высококлассным, высокоэффективными учеником или специалистом нужно заниматься в единицу времени только одним делом. Даже если в этот момент мы моем посуду. Нужно думать только о том, что мы моем посуду.

*Март 2017 года.*

# Развитие памяти у детей

Память – это важнейшая, необходимая часть жизни человека. Отсутствие способности к запоминанию – серьёзная патология, приводящая к нарушению всей мыслительной деятельности. На каждом отрезке жизни есть определенные особенности развития памяти и мыслительной деятельности. У детей до года свой процесс запоминания, у взрослого человека уже совершенно другой. Развитие памяти у детей дошкольного возраста также имеет свои особенности. Считается, что именно в этом возрасте можно заложить способность к запоминанию, что положительно скажется и на дальнейшей учебе, и на становлении человека как личности.

## *Когда у ребенка появляется память?*

Мнения ученых по этому вопросу расходятся. Одни считают, что память у ребёнка начинает развиваться в утробе матери. Именно поэтому рекомендуют еще в животике слушать классическую музыку, разговаривать с малышом, поглаживать животик. Другое мнение, что память у малыша появляется с первых дней жизни. Уже через несколько дней после рождения малыш распознаёт лица людей, которые его окружают, рассматривает яркие игрушки, реагирует на голос и прикосновения. Третье мнение, что память появляются у ребенка примерно в 9 месяцев. И доказывают этот факт

таким экспериментом. Если спрятать или подменить игрушку у шестимесячного малыша, он этого и не заметит, а если то же самое проделать с девятимесячным малышом, то кроха обязательно отправится на поиски спрятанной игрушки и даже будет сопровождать этот процесс плачем и криками негодования. В этот период сознание действительности становится более сильным, и память начинает развиваться с каждым днём всё быстрее и интенсивнее.

### *Как формируется память у детей?*

Мне, как специалисту, работающему с детками в области развития памяти, ближе второй вариант развития памяти у детей, когда память начинает развиваться с первых дней жизни. И это, в первую очередь, память, связанная с развитием наших органов чувств: зрения, обоняния, осязания, слуха и вкуса, а также с развитием движений. И, соответственно, с первых дней жизни начинает развиваться зрительная, слуховая, тактильная, вкусовая и обонятельная память у малышей. В этот же период формируется двигательная память: детки дрыгают ногами, поворачивают голову, цепляются пальчиками.

Самая высокая скорость развития мозга происходят в первый год жизни малыша. После первого года жизни скорость образования нейронов уже никогда не будет такой стремительной. Малыш впитывает огромное количество информации, но не запоминает ее, а только складировает. Струк-

турирование полученного опыта происходит позднее, когда созревают соответствующие отделы мозга. Малыш воспринимает мир в полном его объеме. Действия, предметы, эмоции и образы связаны друг с другом неразрывно.

Огромную роль для формирования памяти в этот период играют эмоции. В дальнейшем память ребёнка формируется произвольно. Так как ребёнок не может поставить перед собой задачи что-то запомнить, то в голове остаётся только то, с чем ребёнок активно взаимодействует: окружающие предметы, песенки, стишки, прибаутки, музыка, которую он слышит. Чем интереснее ребёнку информация, тем проще он её запомнит.

### *Какие особенности развития памяти у детей?*

Известный советский психолог Лев Семёнович Выготский ввёл такое понятие, как «зона ближайшего развития». Авторству Выготского принадлежит и другое широко распространённое выражение – «обучение ведёт за собой развитие». К сожалению, этот тезис вырван из контекста и, как следствие, родители, воспитатели и педагоги, нередко понимают его так: если обучение ведёт за собой развитие, значит, мы можем привести ребёнка туда, куда захотим. Складывается ощущение, что дело не в ребёнке, не в его возможностях и способностях, не в темпах его развития, а в том, чего хотим мы! На самом деле это не так. Вся цитата Льва Выготского звучит следующим образом: только то обучение

в детском возрасте хорошо, которое забегает вперед развития и ведет развитие за собой. Но обучать ребенка возможно только тому, чему он уже способен обучаться. Что это означает? Есть зона ближайшего развития, о которой Лев Семёнович говорит, что это та зона достижимого развития, та ступенька, на которую ребёнок с нашей помощью, с помощью взрослых, может подняться. Но это совсем не та ступенька, которую он может перескочить, чтобы дотянуться туда, куда мы хотим его привести.

Поступательное развитие ребенка это закон. Поэтому не стоит торопиться с обучением. Ранее образование это явление относительно новое для России. Сегодня широко распространены всевозможные курсы, группы, школы, которые принимают малышей от года до трёх. И если с детьми до 3 лет, как правило, играют, понимая, что детям сложно включиться в организованную деятельность, в настоящее обучение, то с 4-х летними детьми уже не церемонятся. Для них проводят занятия, которые очень похожи на школьные уроки: детей учат сидеть неподвижно, читать, писать, считать, говорить на иностранном языке. Такое обучение фактически строится по принципу дрессировки. Можно ли ребенка чему-то научить таким образом? Да, конечно, можно! И такие дети могут считать до 100, на самом деле не понимая, что за числом стоит количество, не понимают смысла того, что они делают. Некоторых детей учат читать. Но позднее, во втором, в третьем классах, эти дети не могут ни по-

высить скорость, ни осознанно читать, то есть понимать то, что они читают, ни рассказать о прочитанном. Многих учат писать. Здесь почти всех ждет неудача, потому что курсивное письмо ребенку до 5 лет практически не доступно.

Безусловно, есть дети, которые достаточно рано начинают читать и считать, но это только 15—20% детей. А что же остальные? У остальных возникают трудности. Разница в биологическом и паспортном возрасте, на разных этапах развития дошкольника, может достигать полутора-двух лет! Это значит, что родители не должны торопиться с обучением. Важно учитывать возможности своего ребёнка на конкретном отрезке развития. Не пытаться перепрыгнуть через ступеньку и помнить, что нет одинаковых детей и нет одинаковых темпов развития.

### *Рекомендации для родителей по развитию детей.*

- У каждого ребенка есть врождённая тяга к знаниям, к открытиям. Любопытство является движущей силой детства. Всё, что нужно делать взрослым, это поддерживать среду, в которой стремиться к знаниям легко и естественно. Прежде всего, родители должны быть сами увлечены разными вещами. Дети, да и мы, взрослые, тоже, учимся на подражании. Когда ребёнок видит, что взрослые в семье чем-то интересуются, он считает такое поведение нормой и для себя.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.