

Надежда Владиславова
Александр Грибанов

РАЗВИТЬ МОЗГ

Мнемотехники и НЛП



РАЗВИВАЙ
СВОЙ
МОЗГ



Скрытые
ВОЗМОЖНОСТИ

Надежда Вячеславовна Владиславова
Александр Аркадьевич Грибанов
Развить мозг. Мнемотехники и
НЛП. Скрытые возможности
Серия «Развивай свой мозг!»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69867274
Развить мозг. Мнемотехники и НЛП. Скрытые возможности:
Издательство АСТ; М.; 2023
ISBN 978-5-17-159890-7

Аннотация

Не существует людей с плохими памятью и вниманием! Мозг каждого из нас имеет скрытые возможности, которые помогут стать обладателем не просто хорошей памяти, а суперпамяти!

Практики НЛП и специальные приемы мнемотехники научат вас говорить с собственным мозгом на понятном для него языке, а значит – управлять процессом запоминания и воспроизведения любой нужной вам информации. Это позволит вам не только сократить время, необходимое для получения новых знаний, улучшит внимание и способность к концентрации, но и поможет раскрыть ваш внутренний потенциал, развить образное и творческое мышление, а также сказать твердое «нет!»

возрастным изменениям памяти. Раскройте скрытые резервы своего мозга вместе с известным специалистом в области НЛП – Н. Владиславовой и автором тренингов по мнемотехнике А. Грибановым!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Глава 1. Ярко жить и ярко помнить	6
1.1. Три волшебные буквы «НЛП»	7
1.2. Как работает наша память	14
1.3. Язык нашего мозга	19
1.4. Вижу, слышу, чувствую	22
1.5. Море информации	26
1.6. С чего начинается обучение?	29
1.7. Недостатки традиционной модели образования	33
1.8. Почему пропадает желание учиться?	37
Конец ознакомительного фрагмента.	40

**Надежда Владиславова,
Александр Грибанов
Развить мозг.
Мнемотехники и НЛП.
Скрытые возможности**

© Владиславова Н., 2021

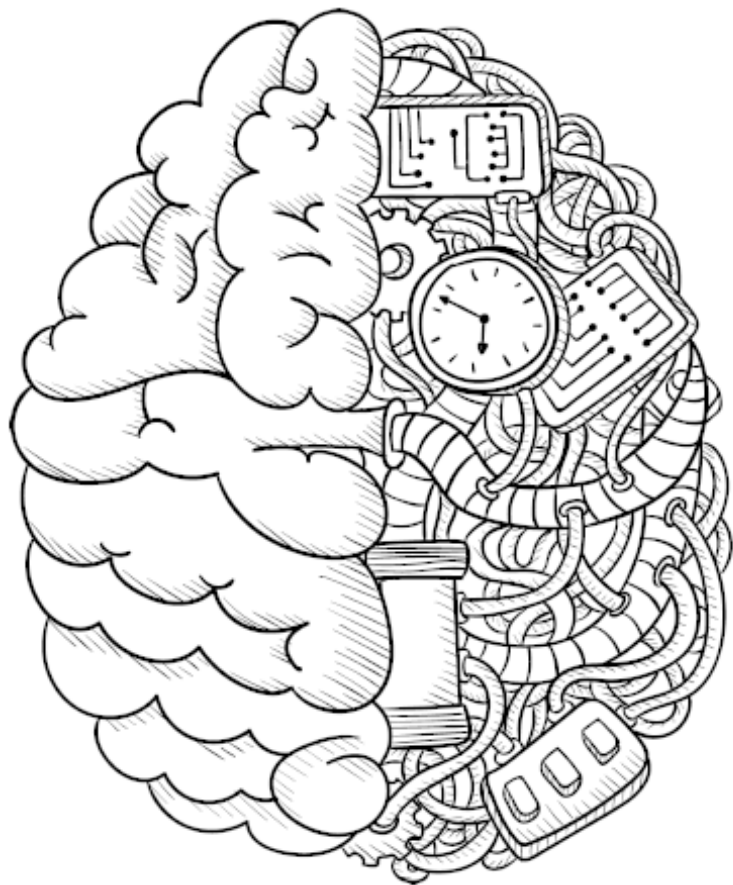
© Грибанов А., 2021

© Гребенюк В., 2021 (иллюстрации)

© Яхина А., 2021 (иллюстрации)

© ООО «Издательство АСТ», 2023

Глава 1. Ярко жить и ярко помнить



1.1. Три волшебные буквы «НЛП»

*Покажите мне людей, которые читают книги, –
и я покажу, кто двигает мир.*

Наполеон Бонапарт

Во второй половине прошлого века в психологии произошла революция. Молодые талантливые ученые – лингвист Джон Гриндер и психолог-программист Ричард Бендлер – создали нейролингвистическое программирование (НЛП). Они досконально изучили поведение и навыки самых выдающихся людей своего времени, а затем создали на основе этих данных некие модели. Далее эти модели адаптировались так, чтобы их было возможно «передать» другим людям. Примерив их на себя, эти «другие люди» могли научиться проигрывать, как по нотам, смоделированные ранее со «звезд» умения и навыки и таким образом эффективно им обучаться.



Умение правильно воспринимать, кодировать и хранить информацию тоже, соответственно, относится к умениям и навыкам, которым можно при желании научиться.

Дело в том, что нет людей с «хорошей памятью» и с «плохой памятью», и это действительно так! Люди гордятся своей «прекрасной памятью» или сожалеют о своей «дырявой памяти» исключительно потому, что одни из них используют эффективные способы запоминания, а другие – неэффективные.

Чем эти способы различаются между собой, нам поможет понять одно из базовых положений НЛП, которое утверждает, что весь наш опыт закодирован в нашем бессознательном в виде образов, звуков и ощущений.

Давайте представим себе, что некто произносит в вашем присутствии слово «море». Что при этом возникает в вашем внутреннем мире? Скорее всего, это какой-то красивый образ – моря спокойного и безмятежного или, наоборот, моря взволнованного, с набегаящими волнами. Возможно, к этому образу прибавится и звук – шум прибоя, крик чаек. А у кого-то возникнет еще и ощущение прохлады на коже или, возможно, солоноватый вкус морской воды.

Но навряд ли хотя бы у кого-то из вас при слове «море» возникнет образ тетради или доски, где просто написано – «море» и больше ничего.

Вопрос: «Почему?». А потому, что образ моря закодиро-

ван и хранится в нашей модели мира, а наша модель мира формируется в глубоком детстве, когда мы воспринимаем окружающий мир непосредственно, через свои органы чувств, а не через призму чужого восприятия и навязанных «не-наших» образов. И оттого небо из нашего детства, которое мы запомнили в самом раннем возрасте, – самое голубое и яркое, пение птиц – самое радостное и красивое, мороженое – самое вкусное и желанное, а море – самое нежное и ласковое.

Всем известно, что самый интенсивный и плодотворный период обучения в нашей жизни приходится именно на детство, когда воспринимаемая нами информация кодируется на чувственном уровне в нашем бессознательном. И только со временем, по мере освоения языка, мы внутри себя присваиваем образам какие-то названия, уже подключив к этому процессу сознание.

Но мы никогда не забудем, что такое море, потому что в свое время впустили в себя его образ, звуки, вкус и прикосновение – как что-то живое и по-настоящему нас впечатлившее, а не в виде сухой «шифровки», состоящей из письменных символов в виде букв. Именно так – живо и непосредственно – мы обучаемся в детстве.

Но потом мы взрослеем и начинаем учиться по-другому. Мы почему-то меняем стратегию сохранения информации в памяти, пытаясь использовать именно второй вариант запоминания – холодный и безэмоциональный. Но второй способ

– это и есть самый неэффективный способ запоминания! Дело в том, что информация, которая никак не затронула нас на чувственном уровне, неизбежно от нас «отпадает» – как нечто ненужное и бесполезное.

Почему же с возрастом мы забываем прежние успешные стратегии запоминания и начинаем пользоваться новыми – неуспешными? Скорее всего, это связано с некой пришедшей к нам извне привычкой считать чем-то «детским» и «несерьезным» все, что связано с нашими непосредственными эмоциями и воображением, а то, что не несет яркой эмоциональной окраски и апеллирует исключительно к нашему рассудку и разуму – чем-то «основательным» и «разумным».

Мы сейчас не будем углубляться в психотерапевтическое исследование вопроса о том, почему именно так происходит в большинстве случаев, потому что подобные воспоминания оказываются для многих достаточно травматичны. Мы не будем вызывать из памяти многочисленные детские истории, которые происходили с нами самими или с кем-то из наших знакомых, – когда родители, искренне заботясь о своих чадах, призывали их перестать «витать в облаках», заняться «делом» и «чем-то серьезным, а не всякой ерундой». И эти дети, желая заслужить родительскую любовь, становились такими, какими мама и папа хотели их видеть – «послушными», «умными», «серьезными» и «рассудительными». Возможно, такие дети, повзрослев, проживали вполне достойную жизнь, но гениальность и творческие прорывы были уже

не для них. Они оставили это в своем далеком прошлом, и это – грустно...

Но к счастью, как говорил Ричард Бендлер, никогда не поздно сделать свое детство счастливым. Никогда не поздно вернуть себе свои таланты и даже утерянную гениальность, если мы позволим себе вновь войти в красочный, звучный и чувственный мир своего детства. Он никуда не ушел, он по-прежнему нам верен и ждет, когда мы снова захотим в него погрузиться и признаться самим себе, что только этот мир нам и дорог и что только его мы по-настоящему любим. И никогда не поздно вновь начать с ним дружить!

Эта книга – не о детстве. Она посвящена прежде всего легкому и качественному запоминанию информации, но на самом деле не только ему.

Дело в том, что мнемотехника как раз и является одним из способов возвращения в свое детство – когда мы не ставили себе искусственных «планок», дальше которых нельзя расти даже в мыслях, не ограничивали себя запретами и навязанными нормами. Мнемотехника – это то, что позволит вам глубже узнать и понять самого себя, со своими неограниченными возможностями и ярким уникальным внутренним миром.

И наконец, мнемотехника – это то, что позволит вам на все сто «прокачать» свою Творческую Часть, которая даст вам возможность развиваться именно в том направлении и с той скоростью, какие вы сами для себя выберете.

Но давайте сразу договоримся, что полученные инструменты вы будете использовать только для того, чтобы стать счастливее, а не просто «более умным и знающим». Пусть мнемотехника позволит вам быть самим собой, а не пытаться «стать таким же отличником, как Вася».

Те из вас, кому посчастливится узнать и освоить мнемотехнику в более раннем возрасте, будут неизбежно опережать в успеваемости своих сверстников, причем отрыв будет настолько значительным, что в это поначалу даже сложно поверить.

Но не это главное! Главное – это использовать мнемотехнику для того, чтобы прожить свою собственную, яркую и наполненную жизнь. И в этом смысле даже не важно, в каком возрасте вы начнете ее изучать.

Когда вы прочтете эту книгу и, возможно, захотите дальше развиваться в данном направлении, все, что вам действительно нужно, будет запоминаться вами легко, естественно и весело. Но поверьте, куда важнее этого новообретенного таланта то, для чего вы начнете его использовать.

Так что прямо сейчас вы можете задать самому себе такие вопросы: «Зачем мне мнемотехника? Как она поможет мне быть более живым? Как она поможет моей жизни стать более яркой?»

Если у вас уже есть ваши личные ответы на эти вопросы, то смело читайте дальше. У вас обязательно получится, потому что все остальное – дело техники и вашей способно-

сти организовать пространство для регулярных занятий. Если ответов пока нет, то обязательно найдите их! От души желаем вам успехов в этом начинании!

А теперь поговорим о том, как работает наша память.

1.2. Как работает наша память

*Если я видел дальше других, то потому, что
стоял на плечах гигантов.*

Исаак Ньютон

Все мы знаем о том, что у всех нас есть память, но на вопросы, ЧТО это такое и КАК она работает, ученые до сих пор ищут ответы. Человеческий мозг, пожалуй, является самым сложным органом на планете. В настоящее время довольно точно посчитано, сколько нейронов находится в головном мозге человека – 85 млрд; как он устроен анатомически – тоже более или менее разобрались, но как рождается мысль – до сих пор остается загадкой.



Память в самых общих чертах – это одна из важнейших функций человеческой психики. Исчезает память – и человек исчезает как личность.

Т. В. Черниговская, известнейший ученый в области нейронауки и психолингвистики, утверждает, что память – это не коробка с фактами и картинками и не библиотека. Память – это процесс, причем всегда новый.

Действительно, память упрощенно можно представить себе как последовательность четырех этапов:

- 1) запоминание или кодирование,
- 2) хранение,
- 3) воспроизведение,
- 4) забывание.

Первый этап, он же – **кодирование**, является самым важным. Поступающая в мозг информация как бы нарезается на отдельные фрагменты и распределяется по его различным участкам. Так упрощенно можно представить себе процесс **запоминания**. Есть основание полагать, что наш мозг запоминает все, только вот припоминание нужной нам информации зачастую вызывает сложности.

С этим феноменом мы сталкиваемся, работая с клиентом в возрастной регрессии. Погружаясь в детство, человек неожиданно начинает воспроизводить забытые или даже вытесненные факты. Всплывают неожиданные лица, места, игрушки...

Следующий этап – **хранение**. Упрощенно говоря, запоминаемая информация хранится в коре головного мозга. А перенос информации из кратковременной памяти в долговременную называется *консолидацией* и может занимать до

10 лет!

Третий этап – **воспроизведение**, и он наиболее актуален для школьников и студентов, к тому же он является довольно интересным с точки зрения работы мозга. Исследователи предлагают две основные модели **воспроизведения** информации. Первая – *пассивная*, и она условно похожа на поход в библиотеку. Вторая – *активная*, и напоминает своего рода расследование [8, с. 134].

В библиотечной модели наши воспоминания хранятся, образно говоря, как книги в библиотеке, а воспроизведение начинается по команде «просмотреть груды книг и выбрать нужную». После того как книга найдена, ее содержание переносится в сознание, и тогда то, что нам нужно, вспоминается.

Активная модель не может похвастаться такой же упорядоченностью, как библиотечная. В ней память представлена в виде коллекций неких разрозненных сцен, а воспроизведение представляет собой сложную исследовательскую деятельность для воссоздания фактов на основе отдельных фрагментов воспоминаний. Прямо детектив!

Какая же из моделей верна? Обе! Дело в том, что со временем воспроизводящие системы мозга переключаются с детального точного воспроизведения (библиотечная модель) на общее абстрактное воспоминание. Это легко проверить! Ведь если мы только что с увлечением прочитали короткий интересный рассказ, то его содержание мы можем легко пе-

рассказать. Но по истечении месяца наш рассказ, вероятно, станет уже не таким красочным и не будет содержать прежнего обилия подробностей и деталей.

Последний, четвертый этап памяти под названием **забывание** всем нам отлично знаком, и на самом деле он имеет весьма большое значение. Почему? Потому что забывание помогает нам расставить приоритеты в отношении наиболее значимых событий. Менее значимая информация за ненадобностью как бы стирается либо архивируется мозгом «на дальних антресолях». В одних случаях это хорошо: перегруженная машина хуже маневрирует. Но в других случаях забывание оказывается вовсе некстати, и при этом нас никто не спрашивает, нужен нам доступ к тем или иным сведениям и опыту или нет. И тогда неотрегулированный процесс забывания может стать проблемой.

И вот эта самая проблема забывания во многом решается путем выстраивания системы правильного и разумного обучения. Собственно, именно этому и посвящена наша книга.

Не правда ли, когда мы произносим слово «забывание», мы в большинстве случаев придаем ему оттенок скорее отрицательный, чем положительный. А как вы думаете, можно ли использовать забывание себе на пользу?

Дело в том, каждый из нас – со своим мироощущением, самооценкой и уровнем счастья – это и есть та история, которую мы рассказываем о себе – себе же. Из чего формируется эта «история силы» или «история слабости»? Она фор-

мируется из наших же воспоминаний. Следовательно, если изменить воспоминания, то можно изменить и себя. И речь здесь вовсе не об амнезии. Можно изменить качество воспоминаний и по-другому расставить акценты, и тогда то, что ранее казалось поражением, вдруг становится важным этапом на пути к своей заветной цели. Техники НЛП в руках профессионала – убедительное тому доказательство.

Итак, чем качественнее и правильнее закодирована информация, тем качественнее она хранится и воспроизводится. Здесь напрашивается вопрос: а можно ли вполне осознанно закодировать поступающую в наш мозг информацию именно таким образом, чтобы она там хранилась как можно дольше? Да, можно! И для этого необходимо в первую очередь научиться говорить с собственным мозгом на понятном для него языке!

1.3. Язык нашего мозга

Весь индивидуальный опыт человека закодирован в его подсознании в виде образов, звуков и ощущений.

Одно из базовых предположений НЛП

Язык нашего мозга – это, прежде всего, *образы*, проще говоря, *картинки*. Если провести простой эксперимент и попросить вас подумать, скажем, о кошке, то, скорее всего, в вашем сознании появится ее образ. Кто-то представит себе черную дворовую кошку, кому-то сразу вспомнится аристократка персидской породы кремового окраса. Маловероятно, что в мозгу «всплывет» именно слово «КОШКА», написанное буквами. То же самое можно попробовать проделать и с другими словами: в сознании так же будут появляться соответствующие картинки, дополненные, возможно, характерными звуками, запахами, вкусами, тактильными ощущениями.

Мы получаем информацию об окружающем мире через органы чувств, затем ее обрабатываем и на основе прежнего опыта определенным образом на нее реагируем – действуем или замираем.



Получение информации из внешнего мира жизненно важно для нас, иначе наш мозг в буквальном смысле сходит с ума и начинает порождать галлюцинации.

Остановимся подробнее на восприятии. У психически здорового человека всегда присутствуют три системы восприятия, и в зависимости от того, которая из них доминирует, людей условно можно поделить на три типа:

- 1) визуалы воспринимают окружающую действительность главным образом через зрение;
- 2) аудиалы познают мир преимущественно «на слух»;
- 3) кинестетики предпочитают чувственный канал в своем восприятии – запахи, вкусы и тактильные ощущения.

Заметим, что данное деление весьма условно, поскольку у каждого человека обязательно присутствуют все три системы. И они могут быть даже примерно одинаково развиты, но все же одна из них проявляет себя сильнее.



По статистике примерно 70 % людей визуалы, 25 % – аудиалы и только 5 % являются кинестетиками.

Школьное обучение преимущественно ориентирует учеников на визуально-аудиальное восприятие учебного материала, и оттого кинестетикам в этой среде ориентироваться довольно сложно.

Мы глубоко убеждены, что каждому человеку необходимо развивать все каналы восприятия, и для этого существуют специальные упражнения. Регулярно их выполняя, вы сможете во много раз увеличить свою включенность в собственную жизнь, раскачать свой энергетический потенциал, что позволит вам достигать высот, о которых раньше было невозможно даже подумать.

1.4. Вижу, слышу, чувствую

*Учитель, наводящий транс на учеников.
Учитель обращается к ученикам: «Сейчас я четко
ВИЖУ, насколько плохо вы меня все это время
СЛУШАЛИ. Именно поэтому я вообще не НЕ
ОЩУТИЛ вашего присутствия на уроках! Вы это
ПОНИМАЕТЕ?»*

Чуть выше мы упоминали, что всех людей условно можно разделить на тех, кто «больше видит», «тоньше слышит» или «сильнее ощущает», и сейчас самое время выявить свой ведущий канал восприятия мира. Для этого имеется как минимум два пути.

Первый путь – самоисследование. Подумайте о ситуации, где есть возможности и видеть, и слышать, и чувствовать, например берег моря, бассейн или лес. Теперь отметьте, в какой форме воспоминание возникло в вашей голове – как образы, как звуки или в виде ваших телесных ощущений – тактильных, запахов, вкуса?

Второй путь – попросить близких и друзей понаблюдать за вами и рассказать вам о вас, имея в виду, что:

- *визуалы* уделяют много внимания своей внешности, держатся прямо и уверенно, смотрят вверх, когда обдумывают или вспоминают что-то; они постоянно поддерживают зрительный контакт с собеседником и используют много

визуальной лексики (*я вижу, что; давайте посмотрим на это иначе; это выглядит неплохо; давайте обрисуем ситуацию...*), их речь быстрая и эмоциональная;

- *аудиалы* не так озабочены своим внешним видом, их взгляд движется в пределах средней линии, иногда они могут и сказать что-то себе вслух, упорядочивая свои мысли; они редко смотрят на собеседника в упор и используют слова, обозначающие звучание чего-либо (*звучит здорово; послушайте; давайте обговорим детали; важно проговорить это вслух*), они говорят четко и в ровном ритме, а их жесты часто как бы отбивают такт их речи;

- *кинестетики* всегда рады обнять собеседника, которому симпатизируют, в разговоре периодически мягко касаются либо руки, либо плеча человека, одежда их всегда мягкая и комфортная; размышляя о чем-то, они часто смотрят вниз и используют слова, выражающие ощущения (*я чувствую, что; давайте коснемся темы; давайте затронем вопрос; мне с ним тепло; мне так неудобно*); их голос звучит ниже, чем у визуалов и аудиалов, речь может быть чуть медленнее и тише.

Давайте подумаем, влияет ли на процесс обучения ведущая система восприятия? Конечно, влияет! Каждый предпочитает определенный подход к усвоению материала. Кто-то лучше усваивает информацию «на слух», а кому-то удобно читать и подчеркивать главное, возможно, даже пере-

писывая материал. Однако это, скорее, привычка, которая развилась под влиянием учителей, родителей или сверстников. Вполне возможно, некий единственный предложенный извне метод просто использовался годами, и оттого он и стал самым эффективным.

Логика подсказывает, что способ подачи материала должен соответствовать сущности преподаваемой дисциплины: графическая визуальная информация в геометрии и географии, аудиальное общение на уроках языка и литературы, опытный подход «своими руками» в изучении физики и химии и т. д. И конечно, способ обработки этой информации тоже должен быть соответствующим. Например, различные формулы, написание словарных слов и карты местности лучше запоминать зрительно, используя визуальный канал, а для понимания на слух иноязычной речи максимально задействуется аудиальная система восприятия.

Не секрет, что начальные способности у молодых людей к тем или иным предметам варьируются. Визуалам легче даются математика и рисование, аудиалам проще петь и учить стихи, а кинестетики быстрее научатся, например, танцевать, водить автомобиль или добьются высоких результатов в спорте. И конечно, свои врожденные особенности важно учитывать при выборе будущей профессии.

Ну и теперь наконец о том, что такое мнемотехника!

Мнемотехника – это своего рода искусство и техника запоминания, в основе которой лежит образное

мышление. Однако, изучая и практикуя мнемотехнику, человек не только начинает еще лучше создавать образы, но и параллельно прокачивает свой аудиальный и кинестетический канал восприятия. На этом мы подробно остановимся во второй главе нашей книги и покажем, как легко и просто запоминать то, что раньше казалось незапоминаемым.

1.5. Море информации

*Не проси меньше проблем, проси больше навыков.
Не стремись к меньшим вызовам, стремись к
большей мудрости.
Джим Рон*

Бытует мнение, что в современном информационном пространстве можно найти все. Интернет дает столько знаний и фактов, что на ознакомление с ними ушла бы не одна сотня лет. Причем с каждым днем информации становится еще больше.

Сама по себе информация нейтральна, ее смысл и значение определяет принимающее устройство – наш мозг. Именно поэтому нахождение максимально полезной (релевантной) и достоверной информации в нынешний век цифровых технологий является наиболее актуальным навыком. Не вдаваясь подробно в механизм поиска данных в Интернете, стоит задуматься о том, каким образом тот или иной браузер выбирает и подсовывает нам якобы нужную информацию. Нужную для кого? Но это отдельная тема.

Наш мозг подобен мышцам, которые нуждаются в постоянных тренировках. Если не тренировать память, не развивать себя интеллектуально, то нейропластичность мозга (его способность к изменению) со временем утрачивается. Вместе с тем появляется нежелание учиться или вовсе – непри-

язнь к процессу обучения в целом. В итоге любая интеллектуальная работа для «умственного лентяя» будет крайне сложной и энергозатратной.

Теперь окончание соответствующего вуза с его дипломом бакалавра или магистра не дает никакой гарантии найти хорошо оплачиваемую работу на рынке труда. Однако, нарабатывав навык эффективного обучения, школьник или студент будет затрачивать ощутимо меньше времени и усилий для быстрого освоения любых дисциплин (областей знаний), сможет успешно окончить выбранный им вуз и, что самое главное, – получить необходимые знания и навыки, которые играют решающую роль как на собеседованиях при трудоустройстве, так и в дальнейшей профессиональной деятельности.

Мнемотехник (методик запоминания) существует много, и среди них нам важно выбрать только работающие модели! А как это сделать правильно: положиться на свою интуицию или довериться случайному выбору? Существует одна ловушка, смысл которой в том, что, применив неэффективные техники запоминания и получив отрицательный результат, человек делает вывод, что все это «неработающая ерунда», и упускает прекрасную возможность собственного развития.

Наша цель – помочь вам в выборе мнемотехники, которая будет эффективна именно для вас. Более 5 лет мы занимаемся изучением, тестированием и применением различ-

ных подходов, техник, методик обучения и готовы поделиться с вами наиболее эффективными. Предлагаемые инструменты обучения с легкостью осваивают даже школьники начальных классов, и многие из этих инструментов мы описываем и комментируем в этой книге.

1.6. С чего начинается обучение?

Думать – это одна из самых трудных работ, видимо, поэтому так мало людей ею занимаются.
Генри Форд

Любое обучение начинается с вопросов. Вот три самых важных из них. Что? Как? Зачем?

ЧТО такое обучение – знает каждый школьник. И наверняка все согласятся, что учиться нужно и важно. А вот **КАК** это делать максимально быстро и эффективно – знают лишь немногие. И на вопрос о том, **ЗАЧЕМ** это нужно, у каждого человека будет свой ответ.



Наше мышление можно представить как процесс постановки вопросов и поиска ответов на них. Какие именно вопросы мы задаем себе, своим учителям и преподавателям, такие ответы мы и получаем.

Давайте вспомним случаи, когда нам ставили невысокие оценки в начальной школе, например двойку или тройку. А ниже мы приведем две группы вопросов, которые, вероятно мы тогда себе задавали.

Первая группа вопросов

- Почему я получил двойку?
- Кто в этом виноват?
- Чего я стал бояться?

А вот и вторая группа вопросов

- Чему эта ситуация меня научила?
- Что я с этим буду делать?
- Какие новые способности я начну в себе развивать благодаря этой ситуации?

Можем предположить, что вопросы первой группы вызывали у кого-то напряжение и обиду, а второй, наоборот, – облегчение и желание действовать. Заметим, что это вовсе не означает, что в одной группе вопросы «правильные», а в другой – «неправильные». **Идея в том, чтобы вы сами для себя определили, как именно вам полезнее думать и действовать для достижения ваших целей.**

С чего необходимо начинать любое обучение? Здесь есть три важнейших момента.

Первый момент. Желание учиться, понимание цели

обучения и круга решаемых задач.

Второй момент. Развитие памяти. Наш опыт отчетливо показывает, что, когда школьник, студент или специалист видит и понимает, что у него отличная память (просто раньше его никто не учил правильно запоминать), тогда начинаются чудеса. Появляется еще большее желание учиться, узнавать новое и делать это быстрее и лучше. В противном случае получается как обычно: практически все, что был выучено, забывается. И помочь решить данную проблему не смогут ни учителя, ни репетиторы, ни коучи. Их основная задача заключается в предоставлении понятной, хорошо структурированной информации и последующем контроле за выполнением домашних заданий. А уж запоминание – это компетенция самого ученика, поскольку за формирование нейронных связей отвечает только мозг самого человека! Помочь освоить такую компетенцию может далеко не каждый преподаватель.



Проблема современного образования как раз в том и состоит, что многие преподаватели

прекрасно знают свой предмет, но не владеют стратегией обучения своих учеников.

И третий момент. Эффективные и современные технологии обучения. Сюда мы относим те подходы к обучению, а также техники и методики освоения новых знаний, применение которых позволяет достигать высоких результатов за минимальное время. Подробнее об этом мы поговорим в третьей главе нашей книги.

1.7. Недостатки традиционной модели образования

*Дай человеку рыбу, и он будет сыт весь день.
Научи человека ловить рыбу, и он будет сыт всю
жизнь.
Лао Цзы*

Под образованием понимается социальный институт, через который осуществляется передача профессиональных знаний и умений, нравственных ценностей, культурного наследия в целом. Это система процесса взаимодействия людей в обществе, которая обеспечивает социализацию индивида и его подготовку к владению различными социальными ролями [5, с. 162–163].

Известно, что получаемые в вузах или других образовательных учреждениях знания в нынешних реалиях довольно быстро теряют свою актуальность. Для того чтобы быть успешным и конкурентоспособным на рынке труда, необходимо постоянно повышать свою квалификацию и совершенствоваться, тратя на это минимум времени и получая максимальный эффект в виде новых знаний и навыков. При этом мотивированность, самодисциплина, развитие памяти и нестандартного, творческого мышления является ключом к повышению личной эффективности.

Говоря об успехе, интересно привести мнение знаменитого американского бизнес-тренера Тони Роббинса, который под успехом понимает «возможность для постоянного эмоционального, социального, духовного, психологического, интеллектуального и финансового роста, при котором человек вносит свой положительный вклад в общее дело» [9, с. 16].

Традиционной системе школьного и вузовского образования присуща следующая модель обучения: «дали информацию – проверили знания». Именно поэтому она не способствует раскрытию творческого потенциала и не учитывает врожденные способности к обучению каждого отдельного человека. В силу ряда причин, которые мы рассмотрим ниже, информация, адресованная обучающимся, превращается в прочные знания довольно редко, и это – серьезная проблема для будущих специалистов.

Причина № 1. *Традиционная система образования базируется на ожидании, что результаты обучения должны быть достигнуты к определенному возрасту.* Для мозга отдельно взятого школьника или студента это совершенно безразлично, поскольку обучающиеся одного и того же возраста обладают разными интеллектуальными способностями. Печально, что данный факт обычно игнорируется во многих учебных заведениях.

Причина № 2. *Отличия между обучающимися могут серьезно повлиять на работу в классе или аудитории.* Напри-

мер, 10–15 % учеников не могут хорошо читать в том возрасте, в котором этого ожидают от них учителя. Объяснение тому – недостаточно сформированная нейронная сеть в мозге ребенка, поскольку развитие детей в дошкольном возрасте протекает по-разному. В старших классах отмеченные отличия, как правило, усугубляются.

Причина № 3. *Неэффективная организация учебного процесса.* Обучающийся помещается в учебную среду с большим количеством дисциплин, и от него требуется запомнить огромный объем знаний по каждой из них. Система обучения выстроена так, что молодых людей беспрерывно просто заваливают новой сложной информацией и не дают достаточно времени, чтобы ее переварить. Поэтому эффект от всего этого минимальный, а в отдельных случаях – даже обратный.

В процессе своей педагогической практики мы выявили интересную закономерность. Когда обучающийся, получая информацию, ее не запоминает и не воспринимает, то он перестает усваивать новые сведения на данную тему вообще. Со временем, чем больше информации преподносится ученику, тем интенсивнее он ее отвергает. Итог – потеря всякого интереса к новым знаниям.

Вместо того чтобы перегружать обучающегося всевозможными учебниками, рабочими тетрадями и постоянными проверками, нужно стремиться к оптимальной организации учебного процесса. О том, как именно это сделать на уровне

отдельно взятого ученика, и пойдет речь в этой книге. Мы глубоко убеждены, что интеллектуальные способности необходимо постоянно развивать, причем нужно это делать максимально быстро и эффективно.



Все дело в том, что в основе обучения лежат запоминание и понимание.

Также мы считаем, что не следует адаптироваться к традиционной системе образования. Главное – не высокие экзаменационные оценки, а уровень остаточных знаний и совершенствование профессиональных навыков. Только время покажет, кто в результате пойдет дальше, а кто останется на месте. Для того чтобы уверенно двигаться вперед и знать, что все делаешь правильно, нужно знать, по каким **правилам работает наш мозг** и какие наиболее **эффективные инструменты** целесообразно использовать в процессе обучения.

1.8. Почему пропадает желание учиться?

*Разумный человек в стыд не вменяет учиться и в совершенных летах, чему не доучился во младости.
Александр Васильевич Суворов*

Годы юности считаются наиболее эффективными для приобретения новых знаний и навыков. Однако на них же приходится период, когда человек еще не понимает, какие именно знания ему нужны и что именно ему пригодится во взрослой жизни. Нередко бывает, что учитель в школе считает свой предмет самым важным и поэтому спрашивает по нему учеников по всей строгости.

При этом родители все чаще и чаще жалуются на непомерные нагрузки для своих детей, а самим ученикам сложно сконцентрироваться на одном занятии. Точно так же для них сложно вычленить главную мысль параграфа, понять и пересказать правило, теорему, литературное произведение. Выполнение домашних заданий затягивается до глубокой ночи, родители нервничают и ругаются, дети не высыпаются и наутро опять идут в школу, которую начинают ненавидеть. В итоге учеба в старших классах становится немыслима без помощи репетиторов... Наверняка знакомая многим картина?

Есть еще одна большая проблема для школьников и сту-

дентов – гаджетозависимость. Это приводит к тому, что многие молодые люди сегодня не хотят читать книги (готовый ответ можно легко найти в Интернете), изучать что-то новое. Так, в результате недавно проведенного исследования¹ средний россиянин проводит в онлайн 7 часов 17 минут в день.

Откуда же берется настолько сильная зависимость от гаджетов? На самом деле все очень просто. И начинается все с предыстории.

Предыстория 1. *Вначале были родители.* Когда ребенок еще маленький, то он постоянно пристает к родителям, чтобы те с ним поиграли. А родителям проще дать ребенку планшет или включить мультфильмы, чтобы самим какое-то время «отдохнуть» от маленького человека, которому нужно внимание. Ребенок, как известно, обучается очень быстро и за очень короткое время накрепко подсаживается на компьютерные игры, анимационные сериалы и т. д.

Предыстория 2. *Не знаком простой и короткий путь.* Есть и другой аспект зависания в гаджетах, актуальный не только для школьников и студентов, но даже и для взрослых людей. Наш мозг любит учиться, человек по своей природе исследователь. Однако в школах и вузах, как правило, не рассказывают о том, как легко развивать свою память, как обу-

¹ По материалам публикации в сети Интернет (https://www.gazeta.ru/tech/2020/02/12/12956929/we_are_social.shtml)

чатся всему новому быстро и с интересом. Именно поэтому для многих людей учебник – это сложная книга, чтение которой лучше отложить «на потом», а школа (вуз) ассоциируется с местом, где много сложной разнообразной информации и обучение дается с большим усилием. Позитивное намерение бессознательного здесь в том, что человек стремится избежать сложностей, боится взять на себя ответственность за свое обучение и развитие и сбегает от проблем в виртуальный мир, где все просто.

Считаем, что есть две основные причины, подрывающие всякое желание учиться.

Первая причина – отсутствие необходимого желания или мотивации к учебе. Связано это с тем, что обучение как **ценность** и как необходимый **навык** отсутствует в модели мира школьника (студента, специалиста). Под ценностями в данном контексте мы подразумеваем глубоко личные убеждения относительно того, что является для отдельного человека самым главным и важным. Это своего рода маяки, которые позволяют не потерять выбранное направление в своей жизни.

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.