

Содержание

ТЕСТ КАК ПРИВЕТСТВИЕ.....	11
ВСТУПЛЕНИЕ.....	12
«Способности передаются детям по наследству» — это заблуждение!.....	14
Структура книги.....	17

ГЛАВА 1

Тренируем оперативную память

1. ЧТО ТАКОЕ ОПЕРАТИВНАЯ ПАМЯТЬ?.....	22
Оперативная память — записная книжка нашего мозга	23
Медленное созревание лобных долей.....	25
Для развития мышления нет критического возраста!.....	27
Оперативная память развивается неравномерно	28
Беседы о мозге для молодой мамы 1. Интеллект улучшается с возрастом.....	29

Содержание

2. ПРОТЕСТИРУЕМ ОПЕРАТИВНУЮ ПАМЯТЬ	32
Выполним простой тест.....	33
Как выглядит оперативная память у детей.....	34
Еще один тест на память.....	37
Оперативная память необходима для общения.....	38
3. КАК ТРЕНИРОВАТЬ ОПЕРАТИВНУЮ ПАМЯТЬ	39
Нерешаемые задачи как тренировка мозга.....	39
Как выбрать наиболее подходящий уровень задачи	41
Вызываем информацию из памяти.	42
Тренировка оперативной памяти с помощью физических упражнений!.....	44
Мозг развивается от похвалы?!.....	46
А цели все выше и выше.....	48
Совместные цели.....	49
Воспитание детей тренирует мозг!.....	50

ГЛАВА 2

Закладываем основу мотивации

1. ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ МЕХАНИЗМ МОТИВАЦИИ?.....	57
Откуда берется мотивация?.....	57
Что такое мотивация?	58

Содержание

2. ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ И ЗАДАЧ.....	61
Основа основ — хвалить и ждать.....	61
Как удержать желание что-то сделать?.....	62
Как поставить перед собой конкретную цель.....	63
Когда цель не ставят конкретно.....	66
Упражнения для совместного планирования.....	69
3. ВОСПИТАНИЕ МОТИВАЦИИ В РАЗНОМ ВОЗРАСТЕ.....	71
От 0 до 2 лет. Дать почувствовать радость общения с семьей.....	71
От 3 до 5 лет. Научиться приклеивать ярлыки к действиям.....	72
Старше 6 лет. Пусть ребенок занимается тем, что нравится родителям.....	75
Результаты диагностического теста.....	75

ГЛАВА 3

8 игр для развития интеллекта ребенка

1. РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ИГРЫ (РАЗВИВАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЫ).....	80
1. Лабиринт.....	81

Содержание

2. Найти отличия между картинками.....	86
3. Кубики.....	90
4. Игры с числами.....	91
5. Игры со словами.....	99
Как правильно выбрать учебные развивающие материалы.....	103
2. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИГРЫ (ПОМИМО РАЗВИВАЮЩИХ ПОСОБИЙ).....	105
«Голова и хвост».....	105
Чтение вслух.....	106
Физические упражнения.....	108
Учиться лучше всего играя.....	111

ГЛАВА 4

Пять полезных привычек для воспитания умного ребенка

1. ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ.....	116
Занимаясь физкультурой, можно стать умным!.....	116
Веселая физкультура (физкультурная программа Янагисавы).....	118
Сможешь ли ты устоять на коленках?.....	120

Содержание

Кувырок через плечо.....	122
Упражнение «крокодил».....	125
2. РАБОТА РУКАМИ.....	128
Чем сложнее дело, тем больше оно активизирует ваш мозг.	128
Мозг активизируется еще больше, если все делать с душой.....	130
3. ПОМОЩЬ НА КУХНЕ.....	132
4. ОБЩЕНИЕ С ЛЮДЬМИ.....	134
Если разговаривать лицом к лицу, мозг работает активнее.....	134
Эффект смеха.....	135
Мозг активизируется даже тогда, когда вы видите улыбку.....	137
Родители могут тренировать свой мозг, находя положительные черты в детях!.....	137
Вредны ли для мозга компьютерные игры?.....	138
В каких условиях компьютерные игры активизируют мозг?	139
Как отвлекать от игр.....	142
5. СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ.....	144
Вреден ли жир?.....	144

Содержание

Источник энергии мозга — виноградный сахар.....	146
Важность белка.....	147
<i>Беседы о мозге для молодой мамы 2. Будут ли одни и те же вещи одинаково полезны для мозга детей и взрослых?.....</i>	149
ПОСЛЕСЛОВИЕ.....	153

Тест как приветствие

Не удивляйтесь, для начала я предлагаю вам пройти небольшой тест.

Задание: назовите вслух цвета, которыми напечатаны следующие слова.

Например: **красный** → черный

Для того чтобы увидеть это задание полностью, посмотрите, пожалуйста, в начало книги, на внутреннюю сторону обложки.

Этот тест показывает, как работает «оперативная память» человека.

Чуть позже мы поговорим об этом подробнее.

Вступление

Прежде всего я очень рад, что вас заинтересовала моя книга.

В своих исследованиях я пытаюсь понять, как работает мозг в обычной жизни. В основном я изучаю функции лобной, височной и теменной долей головного мозга, изучаю их активность во время игр ребенка на различных игровых приставках, при выполнении домашних заданий или во время занятий физкультурой.

Я участвую в совместных исследованиях с различными промышленными компаниями, часто провожу тесты и эксперименты по заказу СМИ. Одновременно я работаю редактором детского образовательного портала «Дзэнкэн Попи»¹, а также возглавляю Центр консультирования школьников. Уже несколько лет на радиостанции NHK

¹ Популярный в Японии формат дистанционного обучения. После регистрации в системе дети ежемесячно получают учебные материалы с заданиями, выполняют их и отправляют обратно в компанию «Попи». Там задания проверяют, исправляют ошибки и вместе с рекомендациями по дальнейшему обучению отправляют по почте обратно ученику. За успешно выполненные задания дети получают баллы, а также вознаграждения в виде игрушек или канцелярских принадлежностей (Прим. пер.).

я веду рубрику «Наше сердце и тело» в передаче «Летние каникулы. Наука о детях», в которой мы отвечаем на вопросы наших радиослушателей.

Недавно нам позвонил один школьник и спросил:

«Я хочу получать хорошие оценки по японскому языку. Что мне делать?»

Как бы вы ответили, если бы подобный вопрос задал вам ваш ребенок?

Вот как ответил я:

Ты большой молодец! Во-первых, ты хочешь что-то улучшить, а во-вторых, хочешь узнать, как это сделать.

Когда ты сильно чего-то хочешь и пытаешься найти способ исполнить свое желание, обязательно найдешь подходящее. Но самое интересное, что оценки по японскому станут лучше еще до того, как ты найдешь этот способ.

Существует универсальное правило. Если все идет как по маслу, то ничего не надо менять, но если что-то не получается, нужно сделать так, как раньше не делал.

И раз уж ко мне обратились за советом, открою один секрет.

После занятий японским языком надо обязательно сказать: «Было здорово!» И так три раза. Первый раз громко, второй раз тихо, третий раз, вложив в эти слова всю свою душу. Все ясно? Как только это войдет в привычку, скажи самому себе перед

началом урока: «За дело! За японский!» Достаточно будет и пары раз. Справишься? Это довольно сложно. Как думаешь, сможешь? Тогда попробуй!

Эти несложные действия усиливают и поддерживают активность отделов головного мозга, которые отвечают за побуждение к действию. Почему мне вдруг захотелось сделать именно вот это? Например, потому что я знаю — за это меня похвалят. А разве не получаешь большое удовольствие, когда решишь непростую задачу? В психологии — и в этой книге — побуждение к действию называют мотивацией.

Однако одного лишь желания недостаточно, в любом деле важен первый шаг. И человек, стремящийся найти ответы на свои вопросы, не должен думать, что правильные ответы уже существуют.

Важно найти в себе силы сделать первый шаг и начать двигаться на ощупь в поисках ответа. Потому что эти силы направляют нас двигаться в нужном направлении.

Это одна из важных составляющих частей того, что называют умом.

«Способности передаются детям по наследству» — это заблуждение!

Тем не менее это серьезно беспокоит родителей. На лекциях меня часто спрашивают:

- Почему у моего ребенка всегда плохие оценки?
- Правда ли, что успеваемость моего ребенка определяется наследственностью?

Не буду отрицать, что умственными способностями управляют гены.

Например, у однояйцевых близнецов одинаковые гены, а у разнояйцевых они совпадают лишь наполовину. Поэтому результаты интеллектуальных тестов и успеваемость в школе более схожи у однояйцевых близнецов.

По расчетам гены определяют уровень интеллектуальных способностей на 50–80%, а остальные 50–20% зависят от среды и обучения. Это говорит о важной роли генов в развитии умственных способностей.

Однако ассоциативные зоны головного мозга, отвечающие за то, что мы называем «сообразительностью» (раньше говорили про «творческое» или «нестандартное» мышление), и в особенности ассоциативная зона лобных долей, развиваются значительно медленнее других отделов мозга. (Позже мы поговорим об этом подробнее.)

Мозг активно изменяет связи ассоциативных зон, подстраиваясь под окружающую среду. Из-за этого работа ассоциативных зон сильно зависит от внешних воздействий.

Это означает, что **ум не дается человеку при рождении, а во многом зависит от воспитания, самопроизвольного развития и приобретенного опыта.**

Сначала давайте разберемся, что значит «быть умным»?

Само выражение «быть умным» означает очень многое. Давайте определим, что мы будем понимать в этой книге под «умом».