

6+

Царева Елена

Курс-тренинг для развития памяти и внимания

Судьбалогия. Дети

Елена Царева
Курс-тренинг для развития
памяти и внимания.
Судьбалогия. Дети

<https://litres.ru/74160658>

ISBN 9785449807151

Аннотация

Руководство для тренеров детских центров, репетиторов и родителей по развитию памяти и внимания в текстовом формате, задания в игровой форме, более 50 интересных развивающих игр и упражнений. Для взрослых и детей от 5 лет.

Содержание

Вступление	5
От создателей Центра альтернативного развития Ditsar	5
Первый день	8
План тренинга прост	8
Немного об устройстве памяти	9
Кривая забывания или кривая Эббингауза	18
Итак, начнем...	19
Пальцевая гимнастика	21
Обучение детей концентрации внимания	26
«Разноцветная лесенка»	27
2. «Радуга»	28
3. «Прохожий»	28
4. Упражнение «Кто быстрее?»	29
5. «Опиши картинку»	29
6. «Попробуй, повтори!»	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Курс-тренинг для развития памяти и внимания Судьбология. Дети

Елена Царева

Корректор Елена Анатольевна Борисова

© Елена Царева, 2026

ISBN 978-5-4498-0715-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

От создателей Центра альтернативного развития Ditsar

Когда наши дети пошли в школу, мы столкнулись с массой незнакомой информации. Тогда и возникла мысль, что должна быть какая-то гениальная методика на развитие внимания и памяти, упрощенного восприятия и хранения информации. Мы начали искать. Искали изначально для своих детей, но так увлеклись этим процессом, что не заметно для себя начали пробовать массу интересных методик не только на себе и наших детях, но и на всех, кому это было интересно.

Какие-то методики работали лучше, какие-то хуже, но были и те, которые универсально работали на всех. О некоторых мы слышали и ранее, но не применяли, не было необходимости, другие же изучила позже, но главное результат, а результат не заставил себя ждать.

Играя в эти игры со своими детьми, часто приходили к мысли, что некоторые из них давались легче нашим детям,

чем нам. Мы начали проводить исследования, обучая знакомых этим удивительным методикам, а потом спрашивали результат их и их детей. Вот что нас удивило, те упражнения, которые взрослые считали сложными, дети выполняли легко и с удовольствием. Но результат был у тех и у других, особенно после систематических занятий.

Так появился первый тренинг. Все больше и больше интересуясь, как родители решают подобные проблемы, пришли к выводу, что многие были бы рады играть в развивающие игры со своим ребенком, но все упирается в отсутствие времени на поиск информации.

Второй тренинг **СКОРОЧТЕНИЕ** не заставил себя долго ждать, так как при написании первого тренинга приходилось читать по несколько книг в день, на разные темы, касающиеся не только информации для тренинга, но и научной литературы. Для нас важно было понимать, какие процессы происходят в мозгу при такой работе, и как это влияет на детей и взрослых. Плюсы и минусы этой работы и т. д.

Тут и пришла мысль, а как же прочесть за день в 2 раза больше книг и так, чтобы информация запомнилась. Мы научились это делать и, конечно же, этим мы тоже хотим поделиться с вами.

Помимо книг, тренингов, и разной информации при написании тренингов и курсов, велась работа и консультации со специалистами в данных областях.

Мы любим свою работу! Мы хотим этим делиться! Мы делаем ее для Вас!

Первый день

План тренинга прост

1. Что? Зачем? И почему?
2. Физические упражнения (гимнастика для рук) для запуска и активации мозга.
3. Обучение детей концентрации внимания.
4. Алгоритм разбора текстов, учебников.
5. Построение информационных карт.
6. Поиск информации и работа с ней.
7. Обучение усвоению информации быстро и навсегда (мнемотехника).

Когда автор начинала создавать этот тренинг, была задумка курс развития внимания и памяти для детей. В процессе стало понятно, что взрослым это так же интересно и нужно, как и детям. Поэтому сегодня мы декларируем, что данный курс полезен как взрослым, так и детям!

Любое новое изучение, или изучение нового предмета требует времени. И сейчас прошу набраться терпения, Вам придется покорпеть над собой или своим чадом 3—4 недели. Сначала над развитием концентрации внимания, а по-

том над новым с первого взгляда нестандартным запоминанием информации. Результатом будет — развитое внимания и прочное запоминание нужной информации. И уверена, в будущем меньше ваших «заморочек» над подготовкой к экзаменам, зачетам, презентациям и докладам!

Немного об устройстве памяти

Память представляет собой комплекс процессов, с помощью которых человек воспринимает, запоминает, хранит и воспроизводит информацию.

1. Память делится на произвольную и произвольную. При произвольном запоминании информация остается в памяти сама собой без приложения каких-либо усилий и без участия мышления, то есть не произвольно, без осмысления материала и использования ассоциативных приемов запоминания. Все что нам интересно и важно мы запоминаем сами собой. Это особенно заметно у детей дошкольного возраста, так как у них преобладает именно механическое запоминание. Очень хорошо это можно увидеть на примере усваивания детьми дошкольного возраста иностранных языков.

При произвольном запоминании человек прикладывает усилие, для того чтобы что-то осмыслить и запомнить. В обычной жизни это называется «зазубрил».

Механическое — произвольное запоминание гораздо эффективнее, для этого необходимо специально обучаться мнемотехникам.

Чем интереснее для ребенка будут занятия, тем прочнее и быстрее будет усваиваться материал и все запоминаться, само собой.

2. Почему же получается, что произвольное запоминание эффективнее чем произвольное. Дело в том, что наша память сохраняет информацию не всегда на долго. Та информация, которая нам не важна или которую мы запомнили с усилиями попадает в кратковременную память, и удерживается там в течение короткого времени. А та информация, которая запоминается произвольно или произвольно, но при правильном повторении попадает в долговременную память, и хранится в течение очень длительного времени.

3. Информация попадает к нам в память через определенные каналы зрительный, слуховой — аудиальный, кинестетический — двигательный.

Зрительный канал или зрительная память самая эффективная для долговременного запоминания.



Есть такая пословица: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Это не просто народная мудрость, это косвенное подтверждение того, что у большинства людей зрительная память доминирует над аудиальной. Учёные выяснили, что около 60% людей лучше запоминают полученную информацию «на глаз», нежели «на слух».

Зрительную память по-другому ещё называют фотографической, она позволяет создавать и сохранять нужные нам образы. К образам могут добавляться ещё и ощущения от других каналов памяти или органов чувств, таких как: слуховые, обонятельные, тактильные и т. д.

Когда ребёнок только появляется на свет, он ещё не умеет ни говорить, ни ходить, ни распознавать объекты. В процессе взросления он начинает познавать окружающий его мир посредством зрения и складывающихся зрительных образов.

У детей очень хорошо развито образное мышление, это мы можем заметить на примере страхов у маленьких деток. Страх бабы Яги, монстра, и т. д. возникает из-за неумения детей контролировать свое образное мышление и направлять его в нужное русло.

Ребенок четко может представить себе бабу Ягу, не понимая, что этот образ плод его воображения, и поэтому даже не представляя, что этот страх тоже существует лишь в его воображении. Образное мышление полновластно доминирует приблизительно до четырёхлетнего возраста, далее к нему начинает подключаться приобретённое умение логически осмысливать и анализировать информацию.

От 4 до 10 лет Мозг ребёнка более чем в два раза активнее мозга взрослого человека. Для сравнения на функционирование мозга взрослого человека потребляется около 20% кислорода, а на функционирование мозга ребёнка в этом возрасте — до 50% кислорода.

От 7—8 лет Начинают формироваться логические способности.

От 11 лет и далее Начинается процесс приоритетности использования нервных связей: мало используемые свя-

зи перестают быть активными, чтобы остались только самые эффективные пути для прохождения нервного импульса.

14 лет Формируется область мозга, отвечающая за планирование, решение задач и другую высшую мыслительную деятельность. Оценка рисков, расстановка приоритетов, самооценка и другие задачи в этот период начинают решаться гораздо быстрее, чем раньше.

25 лет и далее Мозг полностью созрел.

Мозг всё ещё способен строить новые связи между нейронами, пока происходит процесс обучения. Есть такое утверждение «Человек молод, пока учится». Так как мозг человека — это мышца, которая увядает без тренировок. А тренировка для мозга это — обучение, чему-либо новому. В особенности это касается взрослых людей, так как у взрослого человека образования нейронных связей меньше чем у ребенка, следовательно, и тренировок нужно больше, чтобы мышца «Мозг» не старела и не увядала.

Взрослым рекомендуется каждый год учиться чему-то новому. Это могут быть творческие увлечения, спорт, хобби, повышение квалификации или все вместе. Чем больше знаний и положительных эмоций испытывает человек, тем дольше сохраняет бодрость духа, тела и сознания.

У большинства людей зрительная память пусть и не явно, но доминирует над всеми остальными на протяжении всей жизни. Человек быстрее и на более долгий срок запоминает увиденные и создаваемые в воображении образы, особенно если они вызывают сильные эмоции. Именно поэтому детские воспоминания самые яркие, так как они, как правило, сопровождаются яркими эмоциями.

Далеко не все знают, что до 80% всей информации мы воспринимаем через зрение, поэтому не все люди используют все его возможности. Тренированная зрительная память намного расширяет возможности человека в разных сферах его жизни и делает его более внимательным и сконцентрированным.

Отсутствие хорошей концентрации и внимания, на прямую влияет на результаты запоминания и в целом на хорошую память.

При слабой концентрации невозможно нормально работать и учиться, так как не получается сосредоточить всё своё внимание на важном в данный момент объекте.

Проблема заключается в том, что человек легко, без дополнительных усилий, может концентрироваться только на

том, что ему по-настоящему интересно. Если информация или действие нам не интересно, наш мозг пытается занять себя какой-то другой информацией, чтобы уйти от рутинного действия.

Этот вопрос можно решить с помощью тренировки выполняя не сложные упражнения и играя в игры для внимания и концентрации, это полезно не только школьникам, но и взрослым.

На основе проведённых исследований учёные пришли к выводу, для того чтобы человек мог полностью сконцентрироваться на деле, которое он выполняет, ему необходимо от 10 до 15 минут. За это время удастся полностью или почти полностью сконцентрироваться на объекте внимания.

После концентрации наступает фаза наилучшей работоспособности, которая длится около 30—40 минут, это самое продуктивное время. После чего начинается спад и наступает усталость. Таким образом, для того чтобы сконцентрироваться на чём-либо, нам нужно пройти начальную фазу концентрации внимания (или увлечения процессом), иначе наше внимание опять будет рассеяно.

Если проблемы с концентрацией внимания испытывает Ваш ребёнок, посмотрите, что может его отвлекать от заня-

тий. Включённый телевизор, компьютерные игры и даже сами родители. Всё, что мешает, должно быть убрано или выключено.

Выше перечислены те факторы, которые мы видим или слышим, но есть еще и такие отвлекающие факторы, которые мы ощущаем. Ребенку может быть жарко или холодно, неудобное место для работы и т. д.

Почему так происходит? Происходит так, потому что существует три канала, через которые мы воспринимаем информацию из вне. Отвлекающие факторы — это тоже информация из вне. Эти каналы мы уже рассматривали выше: зрительный, аудиальный и кинестетический.

Но эти каналы восприятия не только отвлекают нас, но и приносят нам огромную пользу. Так как именно через них мы познаем мир, и запоминаем информацию.

Самое эффективное, когда в обработке информации и запоминании ее учувствуют все три канала восприятия: зрительный, аудиальный, кинестетический. Тогда образы, возникающие при запоминании, укладываются в память гораздо сильнее и глубже.

Для примера можно взять картину, если вам ее описали

или если вы ее увидели своими глазами. Увиденная картина запомнится лучше, чем описанная, так как в этом случае будет работать зрительный канал, а он гораздо сильнее сохраняет информацию, чем аудиальный и кинестетический.

А если одновременно работают все три канала тогда эффект запоминания происходит сам собой, возьмем для примера, фильм, который вы просмотрели один раз и с лёгкостью можете пересказать его не зависимо от того сколько прошло времени после просмотра. Почему так происходит? Потому что в этом случае работают сразу три канала: аудиальный Вы слышите фильм, зрительный Вы видите картинку, кинестетический Вы ощущаете эмоции, переживая за героев фильма.

Как происходит запоминание, нейроны образуют друг с другом новые связи.

Чем плотнее и больше связь, тем дольше информация держится в памяти.

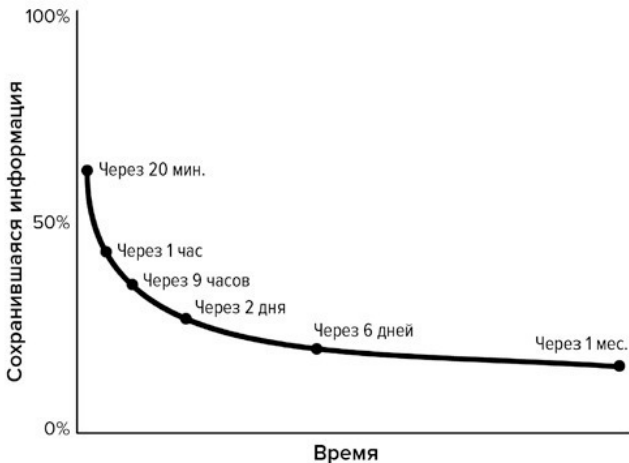
Это и есть главный секрет запоминания, связь между нейронами должна стать настолько крепкой, что бы в любой момент можно было достать это воспоминание из памяти без труда.

Для того чтобы эти связи закрепить, нужно повторять информацию, определенным способом, который мы рассмотрим ниже. Также любую информацию нужно правильно закреплять, для того чтобы она усвоилась в долговременную память.

Кривая забывания или кривая Эббингауза

При неправильном закреплении информации уже в течение первого часа забывается до 60% всей полученной информации, через 10 часов после заучивания в памяти остается 35% от изученного. Далее процесс забывания идет медленно и через шесть дней в памяти остается около 20% от общего числа первоначальной информации. Столько же остается в памяти и через месяц?

Выводы, которые можно сделать на основании данной кривой в том, что для эффективного запоминания необходимо правильное повторение материала.



Итак, начнем...

Суть запоминания информации в том, чтобы активизировать и сконцентрировать мозг правильным образом. А точнее привести в действие одновременно два полушария. Мы все знаем о принципах работы полушарий. Суть запоминания информации навсегда — проста — это когда у Вас работают оба полушария! О техниках поговорим позже.

Левое полушарие		Правое полушарие
Логика		Интуиция
Вербальное мышление (логическое)	Речь Чтение Письмо Счет	Невербальное мышление (пространственно-образное)
Сознательная деятельность мозга — 10%		Подсознательная деятельность мозга — 90%

Запустить этот процесс поможет гимнастика пальцев, считаю это простым, но важным упражнением в данной технике. Она занимает не более 5 минут. Это пальцевая гимнастика, которая еще и отлично настраивает на работу. Упражнения очень простые и достаточно делать одно в течении минуты, затем другое. А также не забывать, если процесс уроков долгий, то каждые 30 мин. Если Вы занимаетесь со своим «киндером» по другому принципу, то перед каждым началом занятий, в форме игры, это так же ему поднимет настроение!

Пальцевая гимнастика

1. Трем уши, одновременно обеими руками.

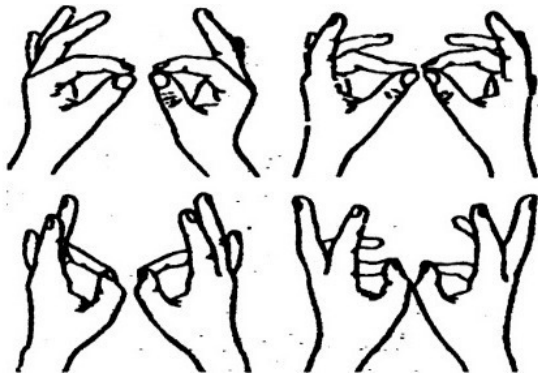
2. Растираем ладони друг об друга, чтобы те стали теплыми. (40—60 сек.)

3. Фига и знак классно. Затем меняете. И так минуту. Можно не торопиться, и чтобы войти в ритм, следить, что все делается синхронно и нет путаницы. (50—60 сек.)





4. Соединяем по очереди большой палец с остальными начиная с указательного. Одновременно обеими руками. (40 — 60 сек.)



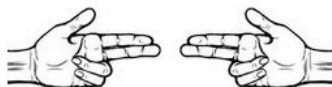
5. Соединяем руки, и по очереди загибаем пальцы во внутреннюю сторону начиная с указательного.

(30—40 сек.)

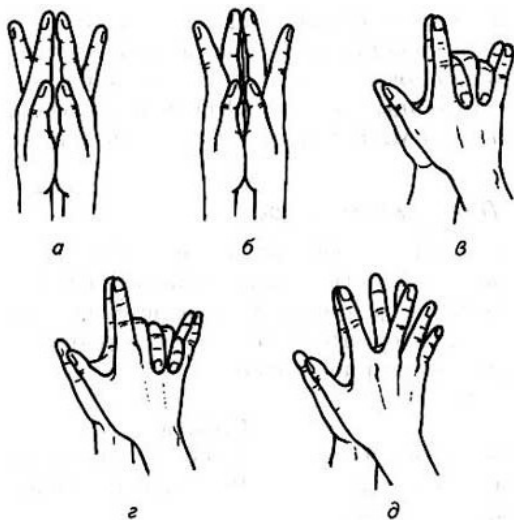


6. Пистолеты и антипистолеты

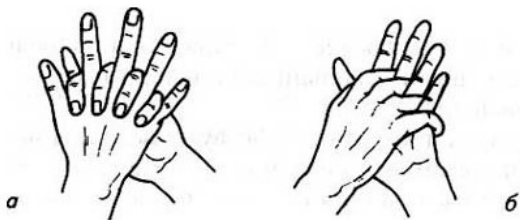
Сгибаем на одной из рук безымянный и мизинец, на другой указательный и средний. На другой наоборот. Меняете также одновременно. Начинаем делать медленно, потом разгоняемся. (50—60 сек)



7. Братья пальцы, сгибаем одновременно, указательные пальцы на тыльную сторону ладони другой руки, сначала с одной стороны, затем с другой. (40—50 сек)

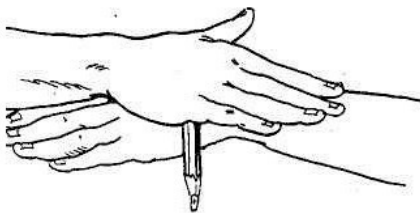


8. Пальцы сцеплены в замок. Концы пальцев левой руки нажимают на верхнюю часть тыльной стороны ладони правой руки, прогибая ее так, что пальцы правой руки непроизвольно встают. Затем на тыльную сторону левой руки нажимают пальцы правой. (50—6- сек.)



9. Розочка. Ладони прижаты друг к другу, постепенно не размыкая руки, складываем пальцы в один общий кулак. Затем возвращаем в исходной положение. (30—50 сек.)

10. Катаем ручку по внешней стороне ладони, сперва по правой руке, потом по левой. (30—40 сек.).



Обучение детей концентрации внимания

Ну а теперь можно приступать к упражнениям, 2 этап о котором говорила я это — процесс концентрации внимания. Дети, конечно, любят играть, их внимание часто рассеянно, отвлекаются на лишние детали, в данных упражнениях заложено обучение навыку быстрой концентрации и умению усваивать информацию мгновенно, и даже запоминать детали подробно и точно.

Длительность упражнений 15—30 минут, не забывайте ориентироваться на желания ребенка. Бывают дни, когда ваш ребенок не в настроении, и он также, как и Вы имеет на это право. Если вдруг ваш малыш не хочет в данный момент играть или заниматься, или не хочет делать определенное упражнение, не заставляйте его. Отложите игру просто поговорите и уделите своему ребенку внимания.

И чтобы Вам не сваливать все в кучу и не путаться, я предлагаю примерный план занятий по дням. Упражнения, которые нужно выполнять на улице, можете делать на прогулке или, когда идете со школы, остальные просто впишите в свой план дня или возьмите на заметку что именно нужно сделать сегодня. Порядок упражнений, можно менять.

Несмотря на то, что это детские задачки, на практике пробежимся по ним, так сказать прорепетируем. Предлагаю разбиться на пары. Сначала один выступает в роли взрослого, второй в роли ребенка, потом меняемся.

Правило! Создавайте обратную связь с ребенком. Сначала Вы даете задание ребенку, обсуждаете результаты. Потом он Вам и так же обсуждаете, и общаетесь. Участие очень важно, ну и Вам не помешает некоторая тренировка.

«Разноцветная лесенка»

Для занятия вам потребуется 15 разноцветных карточек. Начиная с 5 карточек.

Ребенок должен в течение 10 секунд внимательно посмотреть и запомнить последовательность цветов. После этого карточки убираются или закрываются листом бумаги. Вы просите ребенка закрыть глаза и мысленно представить себе, как были расположены карточки. Затем ребенок должен перечислить, как располагались цвета друг за другом. Ответ сверяется с исходным образцом.

Комбинации цветов всегда меняются.

Для усложнения задания после демонстрации карточек ребенок восстанавливает их последовательность на листе бумаги, должен нарисовать цвета при помощи карандашей или фломастеров.

Проверка правильности производится путем повторной демонстрации карточек.

2. «Радуга»

Для занятия вам потребуется 10 разноцветных карандашей или фломастеров.

Взрослый берет 3—4 карандаша, ребенок должен в течение 4—7 секунд внимательно посмотреть и запомнить цвета. После этого карандаши убираются. Затем ребенок должен перечислить, какие цвета были показаны. Постепенно время для показа сокращается, и добавляются и меняются карандаши. (7—10 минут)

3. «Прохожий»

Во время прогулки с ребенком, попросите его посмотреть на прохожего 5—7 секунд, потом ребенок отворачивается и называет цвета, присутствующие на одежде прохожего. Детей разглядывать в данном случае интереснее, они одеты более ярко. (Время игры от возможности).

4. Упражнение «Кто быстрее?»

Ребенку предлагается как можно быстрее и точнее вычеркнуть в колонке любого текста какую-нибудь букву. Успешность выполнения оценивается по времени его выполнения и количеству допущенных ошибок — пропущенных букв: чем величина этих показателей меньше, тем выше успешность. Время заданий варьируется от возраста ребенка до 15 мин.

*Трактор шел по трассе и делал
борозду еще больше. Время пахоты было самым наилуч-
шим.*

*Березы заливались желто — Красным багрянцем
А тракторист Вова заливался
Красным румянцем!*

5. «Опиши картинку»

Для занятия вам потребуются любые незнакомые для ребенка картинки. Это могут быть иллюстрации к книгам или вырезки из журналов. Желательно, чтобы на картинке было не менее 5—6 предметов.

Ребенок должен в течение 30 секунд внимательно рас-

смотреть картинку, стараясь в деталях запомнить то, что на ней изображено, и вернуть ее ведущему. После этого ребенок, закрыв глаза, пробует представить картинку перед своим мысленным взором. А затем он должен максимально подробно описать то, что увидел и запомнил. По окончании рассказа вновь демонстрируется картинка, и обсуждаются упущенные элементы изображения. В случае, если ребенок легко справляется с описанием простых картинок, Вы можете давать ему наглядный материал посложнее, где больше мелких деталей и используются разные цвета. (10—12 минут, а проще 3—4 картинки)

6. «Попробуй, повтори!»

Берем счетные палочки. Взрослый выкладывает из них определенную композицию и дает время ребенку ее запомнить. Затем малыш повторяет эту композицию со своими счетными палочками. Можно поменяться ролями. В этой игре можно использовать не только счетные палочки, но и монетки, бусинки, спички и т. д.

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.