



Консультация для родителей

КАК РАЗВИВАТЬ ИНТЕЛЛЕКТ РЕБЁНКА

Что такое интеллект?

Интеллект — это умственные способности в широком смысле: умение рассуждать, строить планы, быстро учиться на своем и чужом опыте. Интеллект подразумевает абстрактное мышление, умение принимать решения и способность получать знания. Подавляющее большинство специалистов согласны отнести к составляющим интеллекта память и скорость мыслительных процессов, а многие добавляют к ним еще и здравый смысл, и творческие способности.

Тесты, с помощью которых можно определить уровень IQ (коэффициент интеллекта), — один из способов оценки интеллекта. И хотя эти тесты были разработаны для школьников, и они выявляют только некоторые интеллектуальные способности, обычно уровень IQ в целом совпадает с обывательской оценкой «ума» одного человека другим.

Те, кого окружающие считают умнее других, как правило, показывают результаты в тестах IQ выше среднего и лучше других учатся в школе.

Помимо культурных традиций страны и народа и системы образования, на интеллектуальное развитие школьников могут повлиять их родители. Какие методы специалисты считают обоснованными, а какие вряд ли работают?

Что не повредит

Многое из того, что родители и так проделывают со своим ребенком, помогает ему становиться умнее. Вот что предлагает Ричард Нисбетт.

- Беседуйте с ребенком, используя продвинутый словарный запас. Вовлекайте его в разговоры взрослых. Читайте ему вслух.

- Поменьше ругайте его и почаще поощряйте исследовать окружающий мир.
- Избегайте стрессов: стресс может отрицательно влиять на способности к обучению, поскольку наносит ущерб проводящим путям между лимбической системой и префронтальной корой. Наиболее тяжелые стрессы могут отражаться на памяти.
- Учите ребенка классифицировать предметы и явления, сравнивать их между собой. Поощряйте его попытки анализировать и оценивать разные стороны окружающего мира. Обеспечивайте ребенку интеллектуальную стимуляцию.
- Формируйте по возможности круг общения ребенка таким образом, чтобы его приятели разделяли и поддерживали его интеллектуальные интересы.

Вопреки распространенному мнению, некоторые приемы не работают, или, по крайней мере, их эффективность для повышения интеллекта не доказана. Это касается, например, развивающих игрушек, которые двигаются и общаются с ребенком, или прослушивания Моцарта до рождения или после. Вреда от таких занятий не будет, если они не перегружают ребенка, но и ждать от них заметной пользы не приходится.

Что точно работает

Физические упражнения

Физическая нагрузка полезна не только для интеллекта детей и взрослых любого возраста, но и для внутриутробного развития плода. У беременных, которые часто и активно упражнялись, родились дети, которые к 5 годам были умнее сверстников.

Тренировка крупных мышечных групп способствует более интенсивному росту нейронов и улучшает кровоснабжение мозга.

Также для интеллектуального развития критически важно грудное вскармливание в возрасте до 9 месяцев. В наибольшей степени в нем нуждаются недоношенные младенцы.

Тренировка подвижного интеллекта

Подвижный интеллект — это способность к решению нестандартных задач, когда выученные ранее правила и понятия оказываются бесполезными. К занятиям, стимулирующим развитие подвижного интеллекта, относятся те компьютерные игры, которые тренируют контроль внимания и рабочую память.

К таким играм относятся **прогностические упражнения**: например, дети должны угадать, где вынырнет утка, которая перед этим нырнула в пруд. Еще один тип заданий — **различение стимулов**. Например, детям предлагается запомнить черты нарисованного персонажа, чтобы потом суметь найти его среди нескольких предложенных портретов. Тренировку подвижного интеллекта обеспечивают и упражнения на **разрешение конфликтов и контроль торможения**. Например, ребенок должен как можно быстрее щелкнуть по овечке, когда она появляется на экране, однако удержаться от щелчка, если вместо овцы появляется волк в овечьей шкуре.

Особенно важны эти тренировки для детей, которые еще не достигли подросткового возраста. Показано, что они положительно влияют на состояние детей с синдромом дефицита внимания. Некоторые такие игры не требуют компьютера: скажем, кто-то из родителей может называть ребенку последовательность цифр 4, 7, 2, 9, 5, а затем просить назвать их в обратном порядке.

Также для исполнительских функций мозга могут быть полезны медитативные практики (дыхательные упражнения, специальные позы, осознание собственного тела).

Самоконтроль

Известно, что высокий уровень самоконтроля у детей облегчает процесс обучения. У детей с уровнем самоконтроля выше среднего интеллект обычно также достаточно высок. На этом основан эксперимент Уолтера Мишела, известный как зефирный тест. Маленькие дети, которые были способны вытерпеть отсрочку вознаграждения, в подростковом возрасте показывали более высокие учебные результаты.

Самоконтроль дает ребенку дополнительные преимущества, позволяя достигать большего, чем предполагают его чисто интеллектуальные возможности.

Как могут взрослые развивать у детей способность к самоконтролю? Мы знаем, что если у ребенка перед глазами есть пример взрослого, вознаграждающего себя независимо от реальных результатов и достижений, то ребенок с большой вероятностью скопирует его поведение и будет поступать так же. И наоборот, если он видит, что взрослые умеют откладывать вознаграждение, то будет стараться следовать тем же правилам.

Но есть и действенные практические приемы, облегчающие самоконтроль. Родители могут помочь детям, рассказав им, что ждать отсроченного вознаграждения легче, если думать о чем-то веселом и приятном. Также помогает простой прием: убрать сладости из поля зрения или хотя бы отложить их подальше.

Хвалить за усилия, а не за способности

Чтобы дети могли интеллектуально развиваться, родителям предстоит внушить им установку на гибкое мышление: генетические факторы не определяют уровень интеллекта, их ум — в их власти, любые способности можно развивать. Очень важно объяснять ребенку, что, если что-то не получается сразу, нужно пробовать и стараться еще и еще: неудачи больше, чем успех, служат стимулом для упорного труда, а опыт неудач надо ценить и использовать.

На практике это означает, что хвалить детей надо не за их природные умственные способности, которые от них не зависят, а за усилия и усердие, которые напрямую зависят от их воли. Если ребенка хвалят в основном за ум, он будет избегать трудностей и не станет браться за те задачи, которые могли бы дать ему новые знания и опыт.

Ребенок, который достигает успеха благодаря способностям, не хочет рисковать, чтобы не обнаружить, что он не такой уж и умный. А если результат, за который его хвалят родители, достигнут усердным трудом, то ребенок будет и дальше браться за те задачи, которые позволяют ему проверить пределы собственных возможностей и получить больше разнообразного опыта.

Неправильно обещать ребенку награду за что-то, что ему и так интересно делать. В этом случае, заключая с детьми «контракт», мы превращаем игру в работу, и в результате детям это занятие покажется

менее приятным. Если вы хотите, чтобы ребенок делал что-то, хвалите его за уже сделанное, вместо того чтобы обещать ему награду в будущем.

Лучше не заострять внимание на мелких ошибках и по возможности предотвращать их, чтобы самооценка ребенка не пострадала. С другой стороны, не стоит упрощать задания ради самооценки ребенка — лучше изменить способ подачи материала, чтобы ребенок с ним справился.

Ричард Нисбетт в качестве итога напоминает **5 коротких принципов «эффективного наставничества»**.

1. Поощряйте в ребенке ощущение контроля.
2. Ставьте перед ним сложные задачи.
3. Внушайте ему уверенность в своих силах, подчеркивая успехи и сглаживая неудачи.
4. Возбуждайте его любопытство, используя наводящие вопросы и показывая связи между задачами.
5. Помещайте задачи, которые он решает, в контекст реального мира или хотя бы фильмов, книг и телепередач.

Источник:

Ричард Нисбетт «Что такое интеллект и как его развивать.
Роль образования и традиций» (Альпина нон-фикшн, 2018)