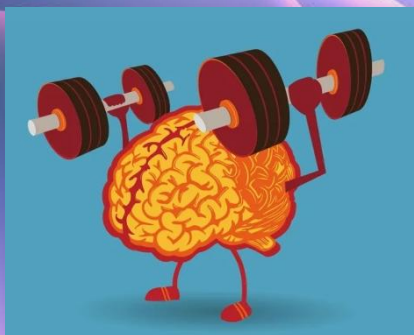
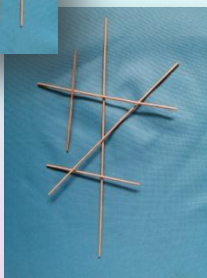
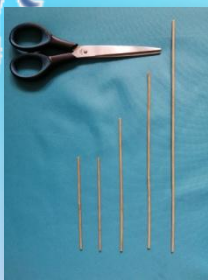


МАЙНД-ФИТНЕС
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ
(курс развития
интеллектуальных способностей
в домашних условиях)



Занятие 2.





Предлагаем вам следующую игру «ДЕТЕКТИВ».

Она предназначена для обучения управлению своим вниманием. Причем в игре управлять им придется только через зрительный контроль.

Внимание – капризная штука - оно скачет, не переключается, угасает, расплывается, а может и вообще потеряться. Бывает, что оно захватывает власть и начинает править нами, помимо нашей воли. Тот, кто «приручил» и «надрессировал» внимание, получил ключи к управлению своей психикой.



1 уровень ДЕТЕКТИВА - «Найди близнецов»

Подготовку к игре можно делать вместе с ребенком, чтобы он лучше понимал суть игры и чувствовал себя причастным к созданию ситуации. Берете бамбуковые палочки (их могут заменить спагетти), обрезаете и делаете их все разной длины, а две совершенно одинаковые – это близнецы. Ребенок закрывает глаза, а вы перепутываете палочки под разными углами. Важно вначале, чтобы задание было простым и очевидным: пять штук с заметной разницей примерно в 4-6 см.

Даете задание ребенку: «В толпе спрятались близнецы. Найди их, но делать это нужно незаметно, не трогая руками». После того как близнецы найдены. Ребенок их берет и проверяет, прикладывая друг к другу.

Затем задание усложняется: число палочек растет до 10-15 штук, а разница длин уменьшается до 1-2 сантиметров. То, что палочки перекрещиваются и находятся под разными углами, сильно усложняет задачу. На первых порах вы можете сначала их просто раскладывать без пересечения.

Внимание определяется зрительной фокусировкой. В этой игре ребенок учится концентрировать внимание и мысленно «вращать» предметы для сравнения. Пока их немного – это просто, а когда число переваливает за 7-9 - то очень тяжело, ведь в поле восприятия группа распадается на несколько частей.

2 уровень ДЕТЕКТИВА – «Поймай концы»

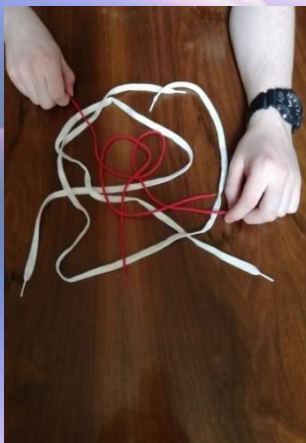
Эта игра похожа на предыдущую, но в ней требуется выполнять другое действие – управлять движением глаз. Мы не замечаем, но наши глаза при восприятии предметов все время совершают саккады – согласованные скачкообразные движения. Поэтому прослеживание направление контура «без срывов» возможно только при условии хорошей самоорганизации. А тут еще и траектория - не прямая линия, а волнистая, которая все время меняет направление.

Принцип игры опять демонстрируем на очевидно примере. «Запутываем» 3-4 шнурка (лент, шерстяных ниток, лоскутков ткани и т.п.) изначально разных цветов. Если ваш ребенок очень умный, то можно сразу взять пару шнурков одно цвета и пару другого. Даете задание: «Поймай концы одного красного шнурка». Ребенок должен проследить глазами, найти два конца одного шнурка и только потом проверить – поймал он их или нет.

Затем задание усложнится: все шнурки берем одного цвета, при этом число их будет расти, а траектории все больше запутываться. Еще одну дополнительную трудность можно ввести как на нашей демонстрации: шнурок будет с одной стороны желтого цвета, а с другой зеленого.

Предлагаем вам еще один тип усложнения задачи – разместить перепутанные части на полу в пространстве более 50x50 см. Взять можно веревку. Потом нужно помочь ребенку: за один конец, на который вам укажет, беретесь вы, а за другой он.

Дело в том, что целостная картинка единого поля складывается на протяженности не более сорока сантиметров. Если площадь большая, то подключаются другие механизмы организации восприятия, наше представление должно ее собирать как пазлы. Ну, а для нас это теперь уже большой стресс, ведь мы привыкли к маленьким размерам компьютера, планшета или экрана телефона.



3 уровень ДЕТЕКТИВА – «Вычисли группировку»



Выкладываем на стол 3 группы разных предметов: пуговицы, монеты, макароны, каждая числом не более 10. Не обязательно, чтобы группы были похожи как в нашем случае по форме, но нужно, чтобы они были однородны по составу (например, на кухне можно взять перец горошком, зубчики чеснока и кубики сахара), главное, чтобы они располагались хаотично. Даем задание: «Ты сидишь в засаде и ведешь наблюдение. Тебе нужно вычислить, сколько членов группировки монет собралось здесь?»...



Далее усложним задачу и попросим пересчитать пуговицы, а они различны по окраске и величине, поэтому уже потребуются переключать внимание с одной характеристики объекта на другую, но удерживать группу целиком.

Так как мы тренируем зрительную организацию внимания, важно не давать ребенку делать пересчет объектов даже в воздухе руками. Любое внешнее действие: поворот указательного пальца, загибание пальцев при счете – облегчают работу внимания. Если руки все-таки «включаются», то можно ограничить их участие, положив их в карманы или изобразив из них бинокль. Это непривычно считать пространственно неупорядоченные объекты, не совершая с ними никаких действий.

Еще одно усложнение вводим, когда ребенку нужно будет ориентироваться не на столь очевидный внешний признак – размер. Здесь нужно сделать мысленную сортировку похожих объектов. Выкладываем монеты решкой вниз и говорим: «Группировка замаскировалась, но одного поймали, вот он (два рубля в жестяной крышке), тебе нужно пересчитать оставшихся членов группировки. Ошибиться нельзя, иначе они разбегутся». Сначала ребенок пересчитывает все перевернутые монеты достоинство в 2 рубля, а только потом мы проверяем, переворачивая их. Можно использовать сюжет «Мафии», если эта игра вам хорошо знакома.