

Но что делает умнее детей от грудничкового до 10-летнего возраста? Вот 10 вещей, которые, по мнению науки, помогают в ЭТОМ.

1. Уроки музыки

Исследования показывают, что уроки музыки делают детей умнее. Дети в музыкальных группах демонстрировали больший рост коэффициента умственного развития.

Музыкальные уроки помогают всем, как молодым, так и старым. Исследования утверждают, что бабушкам музыкальные уроки тоже идут на пользу, замедляя некоторые пагубные последствия процесса старения.

2. Хорошая физическая форма

Если вы в хорошей физической форме, ваши познавательные способности тоже повышаются. Немецкие учёные в 2007 году выяснили, что после физических упражнений люди запоминают новые слова из словаря на 20% быстрее, чем до занятий. Темпы запоминания напрямую соотносятся с нейротрофическим фактором головного мозга.

Жизнь с регулярными физическими нагрузками в течение трех месяцев на 30% увеличивает приток крови к той части головного мозга, которая отвечает за память и познание.

3. Не читайте своим детям, читайте вместе с ними

У вас есть маленький ребёнок, который учится читать? Не позволяйте ему просто тараторить на картинки в книге, пока вы читаете. Привлекайте его внимание к словам. Читайте не ему, а вместе с ним. Исследования показывают, что это развивает его навыки чтения.

4. Нехватка сна делает детей глупее

Мозг шестиклассника, недоспавшего один час, превращается в мозг четвероклассника.

Есть определённое соотношение между успеваемостью и продолжительностью сна. Подростки из числа отличников в среднем спят на 15 минут дольше «хорошистов», а те на 15 минут дольше троечников. И так далее.

5. Коэффициент умственного развития немногого стоит без самодисциплины

Десятки исследований показывают, что сила воли – это самая важная привычка, обеспечивающая личный успех... Обладающие большей силой воли ученики получают на уроках более высокие оценки и поступают в вузы с более строгим отбором. Они реже пропускают уроки, проводят меньше времени перед телевизором и больше за домашними заданиями. Самодисциплина оказывает большее воздействие на результаты учёбы, недели интеллект.

Добросовестность – это та черта, которая в наибольшей степени гарантирует успех на работе. Добросовестность может указывать на успехи человека не только на рабочем месте. Люди добросовестные получают более высокие оценки в школе и колледже; они реже совершают преступления; и они дольше сохраняют свой брак.

Итак, кто добивается наибольших успехов в жизни? Настойчивые и упорные дети.

6. Познание – это активный процесс

Развивающие игрушки и тренирующие мозг игры ничего не дают. Они не оказывают положительного воздействия на словарный запас детей в возрасте от 17 до 24 месяцев. А некоторые даже наносят реальный вред. За каждый час, проведённый детьми за просмотром некоторых детских DVD и видео, они выучивают в среднем на шесть-восемь слов меньше, чем те дети, которые не сидят перед экраном.

Настоящее познание – это активный процесс, а не пассивный. Наш мозг развивается, когда мы делаем какие-то вещи, а никогда слышим о них. Вот почему по многим навыкам и умениям лучше проводить две трети времени за самопроверкой, нежели за простым поглощением текста. Существует правило двух третей. Например, если вы хотите запомнить какой-то отрывок, лучше потратить 30% времени на его чтение, а остальные 70%, проверяя полученные знания.

7. Еда

В целом хорошо, когда дети все время питаются здоровой пищей. Исследования показывают, что еда сказывается на успеваемости детей.

Все знают, что в день важного экзамена надо съесть хороший завтрак. Исследования показывают, что лучше всего пища с большим содержанием углеводов и клетчатки, которая медленно усваивается.

Кофеин и глюкоза могут благоприятно сказываться на познавательных способностях... Результаты исследований показывают, что кофеин и глюкоза в своем сочетании могут усиливать внимание человека.

Существуют также очень мощные поощрения, которые очень нравятся детям. Так что если вы хотите дать ребенку конфету или стакан лимонада, то лучше это сделать, когда он учится, а некогда отдыхает.

8. Счастливым ребёнок = успешный ребёнок

Счастливые и довольные дети чаще других становятся успешными, воспитанными и хорошо образованными взрослыми.

Счастье – это огромное преимущество в мире, который во главу угла ставит результат. В целом счастливые люди успешнее несчастных в работе и в любви. Они получают лучшие отзывы о своей работе, более престижные должности и более высокие зарплаты. У них больше шансов вступить в брак, и от брака они испытывают большее удовлетворение.

А каков первый шаг к тому, чтобы сделать ребенка счастливым? Быть счастливым родителем.

9. Сверстники

Ваше генетическое наследие и генетика вашего партнёра оказывают огромное воздействие на ваших детей. А то, как вы их воспитываете? Гораздо меньше.

Что же оказывает самое большое воздействие на поведение и поступки ваших детей? Их сверстники. Обычно мы говорим о влиянии сверстников, когда это влияние отрицательное; но гораздо чаще оно носит позитивный характер. Важно жить в хорошем районе, учить детей в солидной школе, а также делать так, чтобы они общались с хорошими детьми. Как студенту вуза легче всего подтянуть успеваемость? Подобрать умного соседа по комнате.

10. Верьте в них

Очень важно верить в то, что ваш ребёнок умнее многих. Когда учителям говорят, что некоторые дети умнее, эти дети начинают лучше учиться – пусть даже о них такое было сказано наугад.

Розенталь и Ленор Джекобсон в 1968 году провели исследование в школе. Они сказали учителям начальной школы, что у них в классе есть некоторые ученики, способные «показать резкий прогресс в успеваемости». На самом деле, этих учеников отбирали наугад. Ничего больше для выделения этих детей из общего ряда ученые не делали. Тем не менее, к концу учебного года 30% этих взятых наугад учеников повысили свой коэффициент умственного развития в среднем на 22 балла, и почти все повысили его как минимум на 10 баллов.

И ещё одно замечание. Интеллект – это далеко не все. Без нравственности и умения сопереживать умные люди могут быть страшными людьми.

Как сказал однажды П.О'Рурк, «умные люди редко начинают драки в барах. Но глупые люди редко создают водородные бомбы».