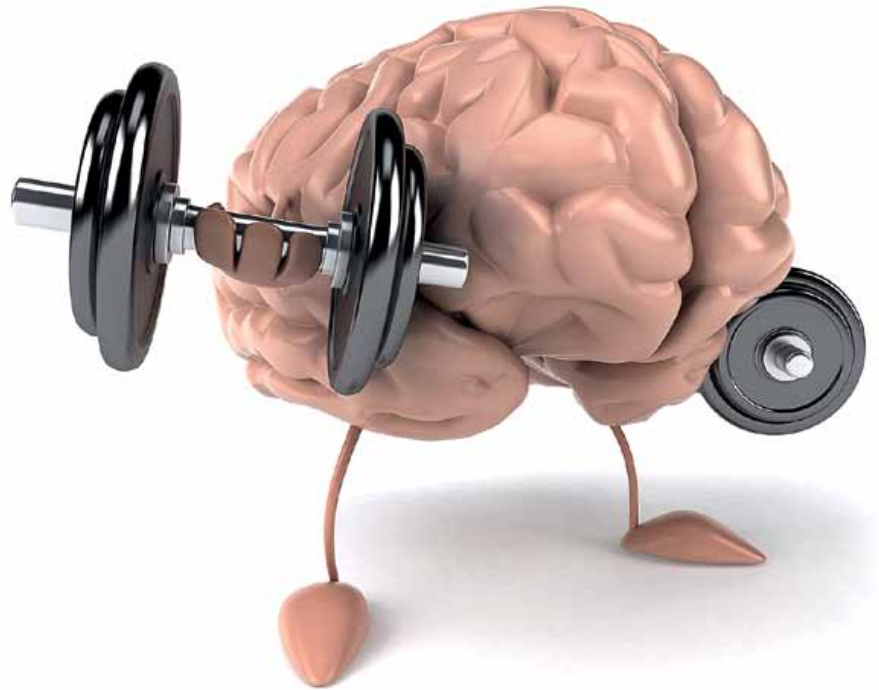


ние — сила, оно позволяет сделать процесс контролируемым и осознанным. Подтверждением тому служит исследование Лайзы Блэквол, в ходе

УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ, ТОЧНО ТАКЖЕ КАК ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА, ПОДДАЮТСЯ ТРЕНИРОВКЕ!

которого сумели оценить, насколько значимо информирование учеников о принципах работы головного мозга. Для учащихся начальной школы провели уроки, на которых рассматривалось строение мозга, объяснялось, что, когда человек изучает, размышляет, анализирует информацию, между клетками головного мозга возникают межклеточные взаимодействия — синапсы. Чем более напряжена ментальная работа, тем больше формируется синапсов, тем человек умнее. Тем са-



мым дети были избавлены от иллюзии, что умственные способности имеют врождённый характер. Обучение изменяет головной мозг путём образования новых нейронных связей, а интеллект в значительной степени находится во власти самого ученика.

Основная идея, которую донесли ученикам, была очень простой: умственные способности, точно также как характеристики физического тела, поддаются тренировке! Вторая группа школьников, группа сравнения, занималась по стандартной программе. Через год занятий более чем у половины учеников, которые занимались в экспериментальной группе, было отмечено достоверное улучшение оценок по литературе, математике. Практически все (!) девочки улучшили на порядок свои знания по математике, они освободились от установки, что математика — это предмет, доступный только для мальчиков. Так, эксперимент подтвердил факт, что ученики, которых приучают к мысли, что ум можно развивать, начинают лучше учиться.

Если мы понимаем, что интеллектуальные способности поддаются тренировке, логично заключить, что ментальное бездействие отупляет. Это наиболее ярко видно у детей, которые провели летние каникулы вдали от учебников и книг. Печальное сниже-

ние познавательных функций можно наблюдать у людей, которые вышли на заслуженный отдых и посвятили себя исключительно бытию. Поэтому вне зависимости от времени года, каникул, отпуска, жизненного периода и т. д. необходимо не снижать интеллектуальную нагрузку. В настоящее время введён термин «когнитивный резерв» — это тот объём знаний, умений, инструментов мыслительной деятельности, который человек зарабатывает и поддерживает в процессе своей сознательной жизни. И чем разностороннее, глубже когнитивный резерв, тем меньше риск получить старческое слабоумие.

От понимания возможности тренировки головного мозга через увеличение количества нейронных сетей мы переходим к очень интересному выводу о том, что точно также мы имеем право на тренировку любых свойств характера. Одним из важных качеств является упорство. Именно оно по результатам 100-летнего (!) наблюдения команды доктора Термана признано определяющим долгой и успешной жизни. Важно понимать, что в основе этого качества лежит формирование совокупности синапсов так называемой нейронной сети, которая проходит в префронтальной коре, других структурах головного мозга и влияет на работу центра удовольствий. Смысл функционирования этой



Проект «Не набрасывайтесь на мармелад!»

показал пользу отложенного вознаграждения и его влияние на нашу жизнь. На примере судеб детей, которые участвовали в эксперименте, авторы сделали вывод о значимости отказа от псевдорадости сейчас, для того чтобы получить сверхрезультат потом.