***Как развить интеллект***

***Методическое пособие***

Автор – Татьяна Лебедева, педагог ДО

МБУ ДО ЦДТ «Звёздный»

Интеллект –

сложное интегральное образование, включающее

разные познавательные процессы и функции (мышление,

память, внимание, воображение, речь) в их взаимосвязи.

П. Я. Гальперин

Издавна существовало множество упражнений для активизации интеллекта, игры для развития интеллекта, такие как шахматы, разгадка ребусов, головоломок с логическим уклоном, нарды и даже карточные игры покер и преферанс. Сегодня появились и компьютерные игры для развития интеллекта.

Такие игры хорошо тренируют ум, концентрацию внимания и памяти. Также они несут в себе радость соперничества, если в игре предусмотрено наличие двух или более игроков.

Настольные игры являются древнейшим видом умственных состязаний. Занятия математикой и точными науками развивают целый комплекс умственных качеств психики. К таким качествам относятся: логическое и абстрактное мышление, прогностические, дедуктивные, критические и аналитические способности, память и быстрота мышления.

Точные науки и математика не только способствуют развитию интеллекта, но и структурируют мышление. Познание нового способствует эрудиции и обогащает ум. Познание нового может происходить посредством чтения научной литературы, энциклопедий, просмотром познавательных фильмов и телепередач, через полезные и познавательные интернет ресурсы.

Система развития интеллекта заключается в развитии всех его разновидностей, таких как творческий, духовный, интимный, социальный, сенсорный, физический, вербальный и др. Каждый вид интеллекта тесно связан со всеми его разновидностями.

Как развить интеллект? Сегодня существует множество методик, таких как развитие интеллекта с пелёнок, японская система развития интеллекта и т.д.

Японская система основывается на том, что если решать простые математические задания на скорость и читать вслух, то можно развить интеллект. Японцы считают, что если выполнять эти упражнения, то мозг становить наиболее активным.

Существует множество методик, направленных на развитие интеллекта, тренировку, а также разработаны упражнения для интеллекта. К методам, которые влияют на развитие интеллекта, относятся групповые и индивидуальные тренинги, обучение и игры.

Переходим от теории к практике. Интеллект – это способность мыслить, анализировать, запоминать и воспринимать. Следовательно, это комплексное понятие, которое задействует различные отделы головного мозга и требует комплексного подхода. Ниже представлены как сами способы развития интеллекта, так и пояснения, какое влияние на мозг они оказывают.

**Способ развить интеллект №1: Запись**

Простейший способ тренировки интеллекта, хоть и не самый очевидный. Предположим, в Вашей голове созрела гениальная идея. У Вас есть два варианта: держать ее в голове и молча реализовывать либо изложить ее на бумаге и реализовывать, регистрируя каждый шаг. Во втором случае в Вашем мозге будут протекать процессы, которые сильно отличаются от первого случая, несмотря на то, что реализация Вашей идеи может быть в конечном итоге одинаковой.

Связано это с тем, что когда Вы записываете, Вы визуально воспринимаете информацию, а, следовательно, задействуете отделы мозга, отвечающие за зрение, и больше отделов оперативной памяти (никакой ошибки здесь нет: понятие «оперативная (кратковременная) память» имеет такое же отношение к людям, как и к компьютерам).

Кроме того, когда Вы записываете, Вы анализируете информацию глубже, вызывая более сложные мыслительные процессы в мозге. Как результат, Ваш интеллект развивается.

**Способ развить интеллект №2: Игры**

Существует огромное множество игр, которые позволяют развить интеллект. Самыми действенными являются игры, которые требуют от Вас планирования и расчетов. Одной из самых популярных (и моих любимых) являются шахматы.

Шахматы развивают логику и дальновидение. Для достижения успеха нужно уметь не только считать и предвидеть, но и держать в голове множество возможных вариантов развития событий. В итоге задействуются многие мозговые центры: от зрения до памяти.

**Способ развить интеллект №3: Головоломки**

Головоломки – это еще один отличный способ развить не только логическое, но и пространственное мышление. Головоломок существует масса, как в Сети, так и в оффлайне. Я лично отдаю предпочтение кубику Рубика и пространственным проволочным головоломкам. Стоят они недорого, а голову занимают на много часов и дарят чувство тотального морального удовлетворения, когда решение найдено.

**Способ развить интеллект №4: Разрыв шаблона**

Многие каждый день повторяют одни и те же действия, такие как поход в магазин, поездку на работу, прием пищи, гигиенические процедуры и т.д. Все это мы делаем по шаблону. О том, как мы это делаем, мы даже не задумываемся, и все эти ежедневные ритуалы у нас доведены до автоматизма. Это как проторенная дорожка, которая совершенно не напрягает мозг.

В то же время, если шаблон разорвать, то мозг просто вынужден включаться в более активную работу. Например, попробуйте открыть дверь ключом с закрытыми глазами. Действие то же, однако оно будет осуществляться не по шаблону и будет требовать от мозга активацию новых отделов для выполнения задачи. Как результат, будут появляться новые связи между нейронами.

Способов разорвать шаблон существует масса, и применять их можно в повседневной жизни «на ура». Просто добавьте в свою деятельность что-нибудь для Вас нехарактерное, то, чего нет в Вашей привычке, и уже очень скоро Вы увидите результат.

**Способ развить интеллект №5: Бальные танцы**

Предвкушаю, что когда Вы сейчас читаете эти строки, то с возмущением думаете, каким образом бальные танцы могут влиять на интеллект, когда их целиком и полностью можно отнести к спорту.

На самом деле, спорт, сам по себе, является также хорошим способом тренировать интеллект, однако бальные танцы в этом плане превосходят остальные виды. Секрет их состоит в том, что во время танцев нужно постоянно думать. Думать о каждом движении, о партнере, об осанке, о рамке, о музыке, о том, что Вы будете делать через мгновение и еще об очень многих вещах. Я несколько лет занимался спортивными бальными танцами, и к концу каждой тренировки был сильно истощен, как физически, так и умственно, потому что нагрузка идет просто колоссальная.

**Способ развить интеллект №6: Изобразительное искусство**

Когда Вы рисуете, то Ваш мозг активирует многие отделы для реализации поставленной задачи. Конечно, речь не идет о том, чтобы сделать из Вас Рубенса или Тициана. Рисовать можно что угодно: например, рожицы на лекциях или шаржи на выступающих с трибуны ораторов на конференциях.

**Способ развить интеллект №7: Обучение**

Еще один уникальный способ повысить свой интеллектуальный потенциал. Начните усваивать новую информацию и преобразовывать полученные знания в навыки. Иностранный язык или новый пакет Adobe, веб-дизайн или новый движок для сайта – изучать можно все, что угодно, и все это благоприятно скажется на развитии Вашего интеллекта.

**Способ развить интеллект №8: Копирайтинг**

Пришло, наконец, время замыкать этот порочный круг. Мы развиваем интеллект, чтобы преуспеть в копирайтинге, однако нельзя не отметить, что, сам по себе, копирайтинг в значительной мере способствует развитию интеллекта, поскольку включает в себя массу мыслительных процессов:

* Анализ
* Синтез
* Решение задач
* Поиск подхода
* Выбор оптимального варианта
* Фильтрация лишних данных
* Запоминание

Посмотрите на большинство успешных копирайтеров, и Вы увидите, что все они интеллектуалы.

**Способ развить интеллект №9: Физические нагрузки**

Физические нагрузки, такие как поднятие тяжестей, бег, подтягивание или отжимание, напрямую на интеллект, конечно, не влияют. Однако очень даже влияют косвенно. Дело в том, что при физических нагрузках вырабатывается, так называемый, нейротропный фактор мозга. Это белок, который отвечает за развитие нейронов, тех самых клеток, которые являются ключевыми в нашем мозге.

Вот и получается: нагрузка на мышцы способствует развитию интеллекта. Однако стоит отметить, что поскольку этот способ является косвенным, то сам по себе он малоэффективен, зато он может существенно повысить эффективность всех остальных способов.

**Способ развить интеллект №10: Отдых**

Как и в любом деле, в развитии интеллекта важно знать меру. Вот почему отдых выносится как отдельный способ. Не путать с [ленью](http://shard-copywriting.ru/copywriting-troubles/len-14-sposobov-kak-ot-nee-izbavitsya), которая тщательно маскирует себя под отдых, а на деле оказывает обратный эффект.

**Выводы:**. эти способы позволят Вам поднять уровень Вашего мышления на качественно новый уровень и открыть перед Вами гораздо больше путей достижения успеха во многих областях. Вдобавок, они не требуют титанических усилий, а отдача от них будет окупаться сторицей.

Начало формы