СКОРОЧТЕНИЕ. РОДИТЕЛЬСКИЙ КУРС.

Давайте ответим на вопрос — для чего нужно быстрое чтение и всегда ли оно нужно ? Стоит ли читать быстро любой текст ? Конечно — нет ! Когда мы читаем художественную литературу — или письмо близкого человека — скорость совсем не важна — важно получить эстетическое и эмоциональное удовольствие, что на большой скорости просто не возможно. Поэтому предлагаю оставить при себе навык медленного и вдумчивого чтениякак отдельную наработанную ценность, а навык быстрого чтения наработать как отдельную настройку для других текстов, где информация не несет большой эстетической и эмоциональной нагрузки.
Таких текстов современный человек читает очень много — это учебники, техническая литература, публицистика — для такого рода литературы и стоит приобретать навык скорочтения. Я предлагаю задачу скорочтения решать "от обратного", то есть — задаться вопросом — что нам мешает быстро читать?
Я для себя выделила четыре основные пункта и хочу предложить инструменты преодоления этих помех.
Первым пунктом для меня идет "Внутренняя пассивность". Для быстрого чтения нужно овладетьнавыком Активации, Включения.Здесь первым универсальным инструментом, который применяют все тренеры быстрого чтения, является пальчиковая гимнастика. Дело в том, что если мы хотим, чтобы мозг работал быстро — нам нужны оба полушария, а работает обычно —левое — и именно пальчиковая гимнастика является универсальным средством для включения правого полушария и вовлечения его в совместную работу.
Плюсом этого метода является то, что он воспринимается как игровой — детьми и взрослыми, и с легкостью приводит человеческий мозг в максимально рабочее состояние.
Таких упражнений довольно много — начните с простых :
1. "Рожки и ножки" : На правой руке — вверх — указательный палец и средний, на левой — вниз мизинец и указательный. Меняем с максимальной скоростью.
2. "Пистолеты".
На правой руке — выпрямить указательный и средний пальцы — поджать мизинец и безымянный — получится "пистолет". На левой руке — наоборот. Меняем с максимальной скоростью.
3. Упражнение "Супер!".
Правая рука сжата в кулак , левая — кулак и большой палец вверх.Меняем с максимальной скоростью.
Также для активации подойдут графические упражнения, которые применяются при обучении правополушарному рисованию. Итак:
1. Берем 2 карандаша — рисуем левой рукой квадрат, а правой — круг. Потом наоборот.
2. Пишем любую букву — двумя руками — зеркально .
3.Пишем разные буквы — двумя руками — с максимальной скоростью.
Работая с детьми — чередуйте задания — достаточно сделать 2-3 упражнения на свой выбор . Пусть это займет не более 5 минут.
Следующий этап активации связан с включением "Адаптивных свойств мозга". Я приведу несколько способов , дам несколько упражнений — их также следует чередовать , работая с детьми , достаточно сделать 1-2 упражнения на свой выбор.
1. Самый простой способ — вырезать полоску бумаги — шириной 2-3 см. и читать, закрывая часть текста — начало, конец или середину строки. Вы быстро заметите, как ваш мозг с легкостью достраивает фразу и предвосхищает смысл.
2.Еще один интересный способ —попробуйте прочитать текст с закрытой половиной верхней или нижней строки. Можно использовать ту же полоску бумаги. Это сложнее, но мозг приспосабливается и к таким заданиям довольно быстро.
3. Прочитайте текст, где 4 любые буквы алфавита заменены цифрами .
Еще раз напомню, что все выше приведенные упражнения делаются выборочно — 1-2 за один раз.
Итак, разминка закончена — мозг — в рабочем состоянии.
Следующая задача — это расширение угла зрения .

У всех, кто читает не быстро — почти не задействовано и не натренировано периферическое зрение.Следующие упражнения как раз решают эту задачу. Ни один тренинг по скорочтению не обходится без таблиц Шульте. Это таблицы букв и цифр разной величины — в центре обычно стоит черная точка. Задача того, кто тренируется — глядя только на эту точку — искать с помощью периферического зрения цифры или буквы последовательно — по алфавиту или по возрастанию. Здесь важно следить, чтобы ребенок не бегал глазами по таблице , а пусть медленно, но искал нужную букву или цифру, глядя только в центр таблицы . С таблицами Шульте нужно работать с секундомером — так будет виден прогресс, а он обязательно появится, скорость будет расти. Таблицы постепенно следует брать все более крупные, этот навык очень помогает в процессе "схватывания" текста.
Следующее очень популярное упражнение по расширению угла зрения — это СЛОВЕСНЫЕ ПИРАМИДЫ. Их можно рисовать самим , можно брать в интернете. Суть такова — небольшие слова — 4-6 букв — разделяем пополам и пишем на листе столбиком, разводя слоги все дальше друг от друга. Здесь задача — фиксировать взгляд на средней линии и также следить, чтобы глаза не бегали, а плавно скользили сверху вниз. Эти пирамиды также следует усложнять от занятия к занятию.
Следующая — третья помеха для скорочтения — это проговаривание. Оно действительно очень тормозит процесс чтения. Но полное подавление артикуляции невозможно — дело в том, что речевые мышцы включаются автоматически при чтении. Здесь может помочь другая схема восприятия текста — когда слово воспринимается как картинка , изображение, схватывается целиком. Для тех, кто много читает, постепенно многие слова переходят в режим графического восприятия, для детей рекомендуется создавать тезариусы — списки слов — лучше по школьным предметам, которые встречаются максимально часто. Например , опираясь на материал конкретного учебника,составьте список из 30-40 слов — обсудите их смысл, посоставляйте предложения с ними, наконец, подготовьте 4-5 карточек, где именно эти слова написаны вразнобой по 10-20 слов на одной карточке . Давайте в начале занятия 1 минуту на запоминание, пусть через минуту ребенок перечислить , что запомнил. То есть — плотно введите слова в обиход, тогда ребенку не придется читать эти слова, он их будет просто "схватывать " как картинку. В идеале — составить тезаиус на каждый учебник — это очень ускорит процесс обучения по текущим предметам.
Также для устранения артикуляции, как ни странно, помогают дополнительные задания, которые нужно выполнить во время чтения. Попробуйте в процессе чтения считать слова в тексте — счет подходит от 10 до 30 — в зависимости возраста и опыта читателя. Одно число — на каждое слово. Дело в том , что счет идет быстрее, чем чтение, а информация из текста воспринимается на скорости счета Таким образом — и скорость чтения растет , и вы уже не артикулируете.
Следующее задание также ускоряет чтение — попробуйте читая,посчитать все буквы , например, "У". Мозг, выполняя задание, также хорошо усваивает информацию, а артикуляция сбивается и почти исчезает.
Приведу еще одно упражнение — "Бормотун".Читая текст, вслух нараспев производите счет : " Оди-и-и-н, два-а-а, три-и-и".
Возьмите упражнения на свой выбор , чередуйте.
Итак, мы преодолели внутреннюю пассивность , расширили угол восприятия, уменьшили артикуляцию, наконец, последняя помеха быстрому чтению — это отсутствие Стратегии быстрого чтения. Сейчас она у нас появится.
Первая стратегия — "Метод принудительного ускорения". Берем указку и начинаем водить по строчкам со скоростью в 2 раза превышающей обычную. У читающих людей навык восприятия текста сформирован , нужен только внешний стимул. Попробуйте! Не пропускайте этот способ чтения — это самый простой вариант ускорения .
Следующая стратегия — называется "Метод фиксации". Возьмите текст средней сложности и карандаш — обведите овалом начало, середину и конец строки, разделив на три почти равные части — и так 10-12 строчек, следующие 10-12 разделите таким же образом на 2 части — включите метроном или отбивайте такт — пусть ребенок на каждый такт "схватывает" часть строки , обведенную в овал — это не похоже на обычный способ чтения . Для выработки навыка — повторяйте упражнение на каждом занятии — это изменит саму стратегию чтения. Хватит 3-4 недель.
Еще одна стратегия — это "Метод скольжения". Обводим овалом 2-3 первых слова в каждой строке — так же — 10-12 строк. Включаем метроном : Первый удар — фиксация на обведенных словах ( "схватываем"), Второй удар — быстрое скольжение по оставшимся словам.
Важно заметить : Не смешивайте эти две стратегии. Оптимальный ритм — 3 недели читайте методом Фиксации, 3 недели — методом Скольжения.
При наработке структуры чтения — не требуйте понимания— оно обязательно догонит! Создайте структуру и обкатайте ее до автоматизма.
Последнее, на чем хочу остановиться — это периодичность занятий. Скорочтение — это навык, который максимально хорошо нарабатывается при высокой интенсивности. Лучше — неделю , но каждый день, чем 2 месяца раз в неделю.Максимальный эффект достигается при ежедневных занятиях в течении 3-6 недель. Продолжительность занятий — от 30 мин. до 1 часа — зависит от возраста. Сбалансируйте игровые и тестовые задания . Если видите , что ребенок устал — вернитесь к пальчиковой гимнастике и рисованию двумя руками.
Подготовьте по аналогии таблицы с заданиями, таблицы Шульте и словесные пирамиды — чередуйте их. Готовьте материалы к занятию в виде карточек , смело чередуйте, используйте повторно. Не забывайте делать тезариусы по темам, которые актуальны для ребенка.
Желаем удачи в освоении нового!