

Ирина Ландо: «Существует интеллектуальное неравенство»

Что нужно сделать, чтобы изменить жизнь, и как в преклонном возрасте оставаться в трезвом уме и твердой памяти

Недавно в своем блоге Ирина написала, что в Латвию наконец-то вернулось умение читать 1000 слов в минуту. Кто-то сумел показать такое время. Но зачем нам читать с такой скоростью?



Ольга Контус

olga.kontus@mk-lat.lv

Досье МК

Ирина Ландо доктор наук в сфере управления. Специальность - управление знаниями. Автор 20 книг. В своем центре учит детей и взрослых учиться, структурировать мышление, запоминать, быстро читать и понимать прочитанное.

Почему надо думать быстро

- Сегодня Латвия теряет своих жителей., -- констатирует факт Ирина. -- Уезжают мобильные, пробивные, по-хорошему агрессивные, настроенные на достижения люди. Если ты конкурируешь с людьми на их территории, чтобы не мыть посуду, например, а иметь возможность зарабатывать головой, язык у тебя, безусловно, должен быть очень хорошим. Думать ты должен очень быстро, также принимать решения, ошибаться тоже не желательно. Как сейчас шутят: динозавры вымерли потому, что они были не гибкими. Чтобы выживать, надо быть эластичным. Это хорошо мы видели в перестройку. Я был умным, теперь это не котируется, я не знаю, что делать. Куча сломанных судеб, люди спивались. Поэтому те, кто уезжают, должны быть быстро-соображающими и быстро-обучаемыми. Но и для тех, кто остается, ничего не меняется. Чтобы устроиться здесь в нынешних условиях, нужно то же самое.

- Как умение быстро думать и обучаться связано со скорочтением?

- Если мы ведем сидячий образ жизни, при котором наши мышцы не работают, тогда не надо жаловаться на фигуру. То же относится и к мозгу. Чтение задействует отдельные части мозга, которые больше практически нигде не работают, но от которых зависит многое. Ну, например, целостное и адекватное восприятие реальности. За это отвечают задние доли головного мозга. Они работают только при чтении, и когда мы видим 3D картинку. То, что это перестало работать, мы шикарно наблюдаем по школьным урокам геометрии. Посмотрите,

сколько сейчас детей вообще понимают этот предмет. Даже шутка такая ходит: «У меня в школе было два иностранных языка – английский и геометрия».

Следующий момент. Почему-то у нас принято считать, что у всех равные возможности. Ничего подобного. Существует интеллектуальное неравенство. Люди, которые не привыкли работать головой, не могут и зарабатывать головой. А мыслительные процессы ставятся лишь до определенного возраста. Отследить же, как поставлено мышление, вы можете по речи человека. Кто твои мама с папой – это понятно по твоему словарному запасу.

Если говорить о чтении, то есть еще причина, почему надо читать очень быстро. Сейчас появился новый феномен – скорость, на какой подается информация. Вы смотрели современные мультфильмы? Моя мама говорит: «Я устаю от них». А дети привыкают к такой быстрой подаче информации. Потом им дают книгу, и читают они так, как читали сто лет назад. Нестыковка получается. Здесь мне интересно, потому что есть гипнотический эффект. А здесь это все в десять раз медленнее, мне не интересно, я не могу сложить целую картину. Почему? Потому что мозг уже привык к другой подаче информации. Что я могу сделать? Только догнать скорость чтения до такой же подачи. Тогда ты сразу, как фильм, просматриваешь книгу.

Почему дети плохо учатся

- Что вы можете посоветовать родителям?

- Проверить скорость чтения у своего ребенка. И потом самому можно сделать такое упражнение – открыть две страницы незнакомого текста и прочитать по слогам вслух.

- Не просто прочитать, как ты привык, а именно по слогам и вслух?

- Да. После этого взрослый пусть сам себе перескажет, что он понял. И тогда все вопросы уйдут, почему при медленном чтении нет понимания. Вы вообще ничего не поймете.

- Убедили, что для понимания учебников надо читать не по слогам. Но зачем надо быстро думать? Может, лучше не спеша, обстоятельно все осмысливать?

- Наша скорость мышления серьезно отстает от того, что нам нужно в сегодняшней жизни. Одно дело, что мы думаем о себе, второе дело – это результат. Результатом может быть банковский счет, зарплата, да все, что угодно. Если результат тебя не устраивает, ты хочешь что-то поменять, или чего-то добиться, тебе нужно ускориться.

Допустим, ты говоришь, что через пять лет хочешь квартиру. Ты знаешь, что ты сегодня делаешь, сколько за это получаешь. Немного. Тогда какова вероятность, что, делая то же самое, через пять лет ты получишь квартиру? Значит, надо что-то менять. Чтобы что-то менять, ты должен переучиваться.

Вопрос следующий: сколько времени у тебя уходит на переучивание? Сейчас такая тенденция, что люди учатся на протяжении всей жизни. Но это не курсы плетения корзин. Смотри, на что ты тратишь свое время. Я все время всем взрослым говорю: «Посмотрите, сколько книг по бизнесу, по своей профессии вы в этом году прочитали?» Если ничего, ты в своей зоне комфорта – на следующий год посмотри на свою зарплату с учетом инфляции. Ничего не изменится.

- Хорошо, умение читать быстро и много помогает взрослым быстро переучиваться. Но что родитель может сделать в этом направлении для своего ребенка?

- Если ребенок сейчас не читает, прежде всего, нужно заинтересовать его чтением.

- Сейчас «ребенки» все хотят в компьютер играть.

- Ну, это выбор родителей. Давайте честно. Вот у меня их трое. Откуда мой ребенок может взять планшет? Либо я ему его дам, либо планшет лежит в доступном месте.

- А как вы своих детей воспитываете?

- Дома был большой вопрос – убрать ли вообще телевизор и компьютер. Мы все-таки решили их оставить. Потому что в классе есть среда общения, выходят новые игры, и если им интересно это обсудить, я не думаю, что это очень плохо. Но ребенок пока физику не выучил, компьютер не включает. После этого, хочешь – можешь поиграть.

Секс творит чудеса

- Всем своим детям мы старались привить любовь к чтению. Младшая выбирает сама книжку, которую я ей читаю. И я не обсуждаю художественную ценность этой книжки, даже если ее привлекли только картинки. Дочка, которой 15 лет, пока выбирает подростковые романы на тему «умереть за один день». Я молчу, главное, чтобы читала. Сыну подкладываю литературу по бизнесу, ему двадцать, он уже студент.

- Как подростка заинтересовать чтением?

- Это мне подсказала сестра в Москве. Она говорит: «Слушай, найди, где секс описан. Не оторвать будет». Эрих Мария Ремарк подходит идеально. У меня сын прочитал пять книг Ремарка подряд. Надоел Ремарк, надо подкидывать какие-то книги, которые могут быть интересны в этом возрасте. Например. «Милый друг» Мопассана. А дальше они втягиваются, как в пылесос, и потом уже будут читать хорошую литературу.

- А малыши 6-7 лет, которые должны уже читать, но не хотят? Мама не дает ему свой мобильник поиграть, он будет канючить, пока не выпросит. Может, родители просто недопонимают всю опасность этих игр?

- Думаю, что да. Дети не должны отдавать компьютеру, телевизору, гаджетам в сумме больше двух часов в день. Задайте себе вопрос: какие три вещи интересны вашему ребенку кроме компьютера, телевизора и мобильного?

- Я знаю немало детей, даже старшеклассников, которым ничего больше не интересно.

- Тогда делайте выводы. То есть, вы воспитываете человека, который ничего не будет делать. За это, что, платят деньги? Я сейчас ездила в Санкт-Петербург на тренинг по лидерству. Я увидела в группе парня 33 лет, который о себе говорит: до 30 лет я был геймером, сейчас хожу на работу, работу ненавижу, живу с мамой, кормит меня и за квартиру платит мама, маму я тоже тихо ненавижу». Я сразу вспомнила анекдот «Мне 27 лет, мать постоянно лезет в мою личную жизнь и дает советы. Я не понимаю, неужели нельзя просто молча давать карманные деньги».

Работа над ошибками

- Что делать той маме, у которой сын уже старшеклассник, но не знает, кем быть после школы, потому что его кроме игр ничего не интересует?

- Первое – понять, сколько лет тебе будет, когда твой ребенок начнет себя обеспечивать. Мне очень понравился вопрос, который тому парню на тренинге задали: «А сам ты как думаешь, насколько приятно быть матерью сына, который ничего не хочет?» Вот и маме той скажу: задай себе этот вопрос. В конце концов, это ты вырастила такого сына. Тебе было удобно, чтобы в пять лет он сидел и играл в компьютеры и тебе не мешал заниматься своими делами. Потом тебе было спокойнее, что он сидит и играет у тебя под боком, а не уходит куда-то из дома. Почему ты теперь ждешь, чтобы он что-то вдруг захотел? У него уже хотелки вообще никакой нет. Он себе подменил реальную жизнь программой. Больше того, у него нет навыков коммуникации, навыков договариваться. На какой работе будут терпеть человека, который не умеет общаться? И это сделала мама от своей большой любви. На одном форуме мне как-то мама написала: «Вы так жестко пишете, я прямо чувствую себя неловко» Я говорю: «Неужели? А вот я хочу посмотреть, как вы себя будете чувствовать, когда ему будет сорок, а он у вас деньги будет брать».

- Скорее всего мама эта уже поняла, что ситуация ужасная. Но делать-то что?

- Первое, что ей надо делать, менять среду общения и искать умных взрослых. Нужно показывать умных взрослых. Большинство детей, которые видят, что родители тянут ляжку от зарплаты до зарплаты и тихо ненавидят свою работу, спрашивают: «А зачем мне взрослеть?»

- Но большинство у нас в Латвии так и живет. Что тут можно сказать детям?

- «Ты видишь, что будет, если ты будешь работать от зарплаты до зарплаты, ты тоже так хочешь?» Следующие вопросы: «Сколько лет тебе будет, когда ты будешь себя обеспечивать? Как ты думаешь, насколько весело в 25 лет жить вместе с родителями? Свою семью как-то собираешься иметь? Девушки когда-нибудь появятся?» Это то, что должно быть проговорено в семье.

Когда человек понимает, где он сейчас, посмотрим на пять лет вперед. Что надо делать сейчас, чтобы что-то менять? Определяем, в каком направлении ты хочешь работать: с животными, с людьми, с техникой, с компьютерами (работать, а не играть, за это не платят деньги). Если ты хочешь, предположим, работать с людьми, какие навыки должны быть (коммуникация, умение договариваться, умение слушать). Определили. Следующий шаг, что можно почитать на эту тему. Я всем подросткам советую прочитать «Самый богатый человек в Вавилоне». Книжка маленькая, читается очень легко. Чтобы наладить семейные отношения, всем родителям советую – почитайте «Пять языков любви». Книжка тоненькая, там очень много решений для бизнеса и для семьи.

И еще. Если ты вообще собираешься что-то менять, напиши три шага, которые ты можешь сделать в ближайшие трое суток, и сделай их.

- Что это могут быть за шаги, чтобы за трое суток успеть что-то поменять?

- Перестать стучать в компьютер. Это первый шаг.

- Как! Это же невозможно!

- Тогда ответь себе честно, что ты ничего не хочешь и неизвестно, кто тебя кормить будет.

- Как донести до него эту мысль?

- Дайте ему ручку и калькулятор, и пусть он посчитает. Он же думает, что он ничего не стоит. Все очень просто. Сколько в день стоит твоя еда, сколько нужно платить за твою комнату. Ты, наверное, моешься когда-то, зубные пасты и щетки что-то стоят. Наверное, на тебе что-то надето. Выведи, пожалуйста, какой минимум в месяц тебе нужен, чтобы нормально жить. Мне все равно, можешь на еду только гречку считать, только получи конечную цифру. Это первый шаг. Может быть интересно? Может.

Второй шаг. Кем ты сегодня можешь работать? Куда тебя сегодня возьмут, и сколько там ты заработаешь?

И третий шаг: начини искать конкретно, что надо сделать, чтобы хоть что-то было через пять лет. Не «моя англичанка дура», а «если я знаю английский – у меня другие возможности». Но это должны родители объяснять. Хороший аргумент еще: «Учение – свет, а не ученье – чуть свет и на работу». Выбор за тобой.

- Вот мама сейчас почитала нас, ужаснулась, идет к своему шестилетнему малышу: «Почитай книжечку». А он говорит: «Не хочу».

- Конечно, так и будет. Значит, маме надо найти время. Мы садимся рядом с ребенком. Если связь эмоциональная еще не потеряна, ребенок очень много готов сделать, чтобы быть рядом с мамой. Мы это видим, когда дети учат уроки и мама сидит рядом. Они готовы тянуть кота за хвост по шесть часов, пусть мама сидит рядом. Итак, мама садится, начинает читать и пытается заинтересовать – мама три странички, а ты пол странички. Только чтобы ребенок не уставал. Становится интересно – опять, мама три странички, ты пол странички. Только надо, чтобы книжка была ему интересна. Тогда закрепляется: мама рядом – читать интересно.

- Как тренировать память, речь ребенка?

- Тренировать ее можно и дома. Ставите на стол пять предметов, когда ребенок отвернулся, один убираете, и пусть он назовет, что исчезло. Десять предметов – еще лучше. Или три раза убираете, а на четвертый что-то добавляете, не предупреждая. Если это сложно, просто накрывать полотенцем и описывать по контурам, что это может быть. Можно ставить речь такой игрой – просто описывать, что ты видишь. Ребенок говорит, что телефон лежит справа от чашки, над телефоном лежит записная книжка, которая повернута корешком вверх и так далее.

- Ну, это для совсем маленьких.

- Вы знаете, я боюсь, сейчас не каждая восьмилетка с этим справится. Например, посмотрите ответы, которые мы получаем при тестировании. Вопрос: где живет лиса? Она может жить ... в дупле, в будке. Или ответы на загадку: «Словно царскую корону носит он свои рога, ест лишайник, мох зеленый, любит снежные луга». Это снеговик, зима, кабан.

Как тренировать память

- Давайте поговорим о людях взрослых. Для того, чтобы альцгеймер не подкрался незаметно, надо ли им тренировать память?

- При альцгеймере ничто не поможет, потому что это физиология. Но память надо нам всем тренировать, чтобы она не атрофировалась. Как? Например, запоминать план работы на неделю. Мы же все записываем, потом начинаем забывать, что надо открыть записную книжку и посмотреть. Следующее задание: написал план работы на неделю, через три дня по памяти воспроизведи и вспомни, что уже сделано, что не сделано.

В витринах больших магазинов часто переодевают манекены. Особенно это хорошо наблюдать в торговых центрах. Вот походишь ты мимо, не останавливаешься, вспоминаешь, что было на витрине. Ты сразу увидишь –

сколько объектов ты можешь удержать в памяти. Это и есть объем твоей оперативной памяти. Ты помнишь, например, яркое красное пальто в центре, а больше ничего не помнишь. Возвращаться не надо, но проходя мимо следующей витрины, обрати внимание, пожалуйста, что ты помнишь только центр. Может быть, стоит посмотреть в углы? Это заставляет мозг все время работать. Если мозг работает, образуются новые нейронные связи. Лежишь ты дома на диване, смотришь телевизор – связи не образуются, извилины разглаживаются.

Как еще можно взрослым развивать память? Рецепты кулинарные по памяти воспроизводить. Мозг должен решать задачу, которая для тебя сегодня сложная. Это может быть, что угодно. Может, ты никогда не рисовал – стал рисовать. Никогда не лепил – стал лепить. Никогда не вышивал – стал вышивать. То, что ты делаешь автоматом, например, двадцать лет в бухгалтерии, не развивает.

У меня жива еще моя бабушка. Ей 94 года. У нее своя квартира, своя дача. Бабушка в 60 лет сдала на права, купила машину, до 74-х лет ее водила. Моя бабушка пережила блокаду. У нее есть медаль за оборону Ленинграда. То есть блокада началась, когда бабушке исполнился 21 год. Моей бабушке реально много лет, но у нее такая жажда жизни! Она говорит: «Мне бы еще пожить. Я вот это не успела, то еще хочу сделать, хочу посадить новые цветы на своей даче, чтобы было красиво. Так, какие еще есть курсы? Что можно освоить? Я приеду с правнучкой поиграть, мне интересно». Человек сам ищет для себя занятие. И это абсолютно нормально.

Очень многие пенсионеры говорят: «Вот дети к нам не приезжают, нам скучно, мы одинокие». На самом деле, вы не одинокие, но вы с таким лицом и так всех встречаете, что второй раз приезжать не хочется. Если ты все время слышишь, почему ты виноват, ты захочешь второй раз приехать? Ну, делайте так, чтобы к вам хотелось приезжать. Бабушка, которой гордятся, это немножко другая бабушка.

Но у меня в роду все были такие. Когда мне было 8 лет, были живы три прабабушки. Все хотели читать. Дедушка играл в шахматы по переписке. Другой дедушка писал книги, ставил пьесы. То есть люди не требовали, чтобы их развлекали. Им не было скучно самим с собой. Они жили долго, потому что им было интересно жить.