



Оглавление

Введение.....	9
Часть 1. МОТИВАЦИЯ.....	13
Почему важна мотивация?	15
Что такое мотивация?	18
Опыт оказывает постоянное влияние на мозг	22
Собственный внутренний стимул — самая мощная сила	25
Основа любой мотивации — влияние окружения	28
Любопытство как основа эффективного обучения.....	30
Тот, кто достигает успеха, стремится к большему	32
Мотивацию определяют чувства.....	34
Учеба требует терпения	36
Что снижает мотивацию ребенка?	38
Недостаток любви затрудняет развитие ребенка	38

Влияние плохого психологического климата в школе.....	39
Родительский страх мешает детям стать самостоятельными.....	41
Чрезмерные нагрузки отнимают энергию.....	42
Завышенные требования не дают детям полноценно учиться	43
Кто считает себя глупым, таким и будет	45
Когда нет интереса к предмету, нет и желания учиться.....	47
Переизбыток медийной информации вредит ребенку.....	48
Опасности для мозга в период полового созревания ребенка.....	49
Как повысить внутреннюю мотивацию школьника?	51
Окружающий мир, полный любви.....	51
Свободное пространство в разумных пределах.....	53
Вера в собственные способности	55
Эмоциональное развитие	57
Выносливость.....	59
Справедливое вознаграждение, справедливая критика	60
Любознательность	62
На что следует обращать внимание, когда ребенок делает уроки	64
Равновесие между вниманием и отстранением.....	64
Эффективные стратегии обучения	65

Время для отдыха.....	65
Разумное планирование.....	65
Структурирование работы.....	66
Критика и похвала.....	66
Помощь без подсказок.....	67
Советы и подсказки.....	67
Выявление и решение проблем.....	69
Что делать, если ребенок.....	69
Маленькие секреты мотивации.....	76
Как пробудить в ребенке любопытство.....	76
Как победить стресс.....	78
Правильная организация отдыха.....	80
Чем занять ребенка во время перерыва.....	82
Часть 2. Память.....	83
Почему важна хорошая память?.....	85
Головной мозг и память человека.....	91
Где находится память?.....	95
Может ли хорошая память быть врожденной?.....	97
Одаренные люди думают быстрее.....	99
Как работает память?.....	101
Многое мы помним недолго, а что-то — вечно.....	103
Структура долговременной памяти.....	106
«Узнавание».....	107

Процедурная память	108
Семантическая память	108
Эпизодическая память	109
Долгая дорога математических формул в долговременную память	111
Память и сон	113
При каких условиях память работает хорошо?	115
Тот, кто упрямо зубрит, запоминает мало	119
Достойная награда стимулирует память	121
Постоянные разочарования снижают желание узнавать новое	123
Наглядные примеры и межличностная коммуникация облегчают понимание и закрепление материала в памяти	125
Способность к запоминанию зависит и от настроения ребенка	127
Страх убивает творческий потенциал при обучении	129
Поиск оптимального метода восприятия новой информации	132
Память работает лучше, когда человек увлечен.....	136
Спорт	136
Музыка.....	137
Телевидение и компьютерные игры	138

Когда и почему память нас подводит?.....	142
Провал памяти на экзамене.....	143
Ошибочные воспоминания.....	145
Заниженные требования вредят памяти.....	146
Как развить хорошую память?	149
Родители — главные учителя для своих детей	149
Режим школьника.....	150
Маленькие шаги к хорошей памяти	152
Учиться нужно с помощью всех органов чувств	153
Шпаргалки незаменимы для школьника.....	153
Тренировка творческого мышления	154
Карты памяти	155
Чтение развивает память.....	156
Для правильной работы памяти необходим здоровый сон.....	157
Физическое здоровье важно для памяти: спорт и игры	161
Напряжение необходимо снимать	163
Пища для мозга.....	165
Воспитание без агрессии	168
Стабильность в семье.....	169
Помогают ли программы для тренировки мозга стать хитрее?	171
Важность концентрации.....	174
Что такое концентрация?.....	178

Если у ребенка проблемы с концентрацией	180
Оптимальные условия для концентрации ребенка	182
Внешний порядок способствует внутреннему порядку	184
Нарушения внимания	187
Часть 3. Чем школьнику могут помочь родители?	191
План действий.....	193
Быстрый план действий на неделю	195
Среднесрочный план действий на месяц.....	200
Долговременная стратегия: план на полгода	205
Часть 4. Тесты.....	209