

## Несколько способов тренировки скорочтения

Психотерапевт Вячеслав Пономаренко собрал интересные практики, как выработать скорочтение.

1. Чётко ставьте цель, приступая к чтению.
2. Обнулите мысли перед занятием, сосредоточьтесь.
3. Попробуйте работать с двумя источниками информации одновременно. Начните читать увлекательную книгу или смотреть фильм и на самом интересном месте(!) приступайте к скорочтению.
4. Вертикальное чтение: вы должны приучить глаза двигаться по центру текста, не допуская движений зрачков вправо и влево. Начните со сборника стихов – узенькие стихотворные столбцы помогут вам отработать движение глаз сверху вниз. Начните с чтения нескольких строк и постепенно старайтесь одним взглядом охватывать всё большие фрагменты текста.
5. На чтение одной страницы нужно стараться тратить не более 15 секунд(!). Приучите себя работать с секундомером.
6. Для вашего мозга нет разницы между реальностью и фантазией. Состояние стресса способствует более быстрому освоению материала. Для ускорения восприятия в состоянии стресса можете представить себя стоящим в сыром подвале с огарком свечи, которая должна вот-вот потухнуть.
7. Избегайте повторного чтения фразы или слова.
8. Нужно учиться схватывать сразу не одно слово, а группу слов.
9. Избегайте внутреннее проговаривание слов.
10. «Приём вовлечённости»: пребывайте в диалоге с автором, мысленно комментируйте тезисы, оспаривайте высказывания, благодарите за разъяснения, делайте пометки.
11. При чтении обращайтесь внимание на абзацы. Каждый из них содержит ключевое слово или фразу. Старайтесь вычленять главную мысль абзаца и переходить к следующему, минуя вводные слова и прочую второстепенную информацию.
12. В работе с текстом используйте антипацию – смысловую догадку. Читатель воспринимает содержание текста в целом, не растрчивая усилия на понимание каждого слова в отдельности. Именно антипация позволяет быстро выявить основной замысел автора, ради чего мы и читаем любой текст.
13. Упражнение №1: чтение с перемешанными буквами (в интернете можно найти такие тексты, состоящие из слов, где буквы произвольно перемешаны).
14. Упражнение №2: попробуйте прочитать тексты, где слова стоят задом наперёд.
15. Упражнение №3: чтение текстов с пропущенными буквами (фиксировать внимание на каждой букве точно не стоит, мы стремимся научиться разом считывать большие фрагменты текста).
16. Упражнение №4: попрактикуйте также чтение текстов с пропущенными словами.

### И ещё несколько интересных фактов

- Чтение – самый быстрый способ снять стресс. Всего 6 минут, проведённых за чтением книги, снижают в организме уровень гормонов стресса на 68% (доказано исследователями из университета Сассекса).
- По мнению психологов, оптимально обучать ребёнка чтению не позднее 4-5 лет. В более старшем возрасте сделать это сложнее, поскольку темп жизни

ребёнка ускоряется, да и маленькому человеку уже труднее заинтересоваться книгами, познав более подвижные виды деятельности.

- Аудиокниги нравятся многим людям, поскольку позволяют делать два дела одновременно. Но психологи убеждены, что качество восприятия аудиокниги существенно ниже, чем при обычном чтении. Прикосновение к страницам книги при перелистывании – это «якорь, который с помощью разных органов чувств помогает мозгу всесторонне запомнить прочитанное. Аудиокнига же оставляет нам только один «канал» – слуховой.
- В рамках исследования Йельского университета было доказано, что чтение продлевает жизнь в среднем на 2,5 года. Логично предположить, что читающие люди более образованны, внимательнее относятся к рекомендациям врачей и в целом ведут ЗОЖ.
- В тюрьмах Бразилии создана специальная программа, которая стимулирует заключённых читать. Каждая прочитанная книга уменьшает срок на 4 дня. Максимально можно сократить себе срок на сорок восемь дней в год. Авторы этой инициативы утверждают: «читающие уголовники» после освобождения примерно на треть реже становятся рецидивистами.