

«Зарядка для мозга» — настоящая находка! Это структурированное пособие для развития памяти, внимания, речи и мышления у пожилых людей. Уникальность книги — в сочетании удобства работы и научно обоснованных методов, что делает ее ценным инструментом для нейропсихологов в работе с пациентами. Это ресурс, который особенно пригодится при проведении индивидуальных и групповых занятий, направленных на развитие как когнитивных, так и социальных навыков».

**Наталья Чижикова,**  
клинический психолог, нейропсихолог,  
автор телеграм-канала «Нейровечеринка»



ЛАУРА ПЕДРИНЕЛЛИ КАРРАРА

# ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА

Простые упражнения  
для улучшения памяти  
и внимания в любом возрасте

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.95  
ББК 88.3  
К26

Laura Pedrinelli Carrara  
UNA MENTE ATTIVA  
Percorsi di stimolazione cognitiva per la terza età

© (2015), by Edizioni Centro Studi Erickson S.p.A., Trento (Italy)  
All rights reserved  
www.erickson.it  
www.erickson.international

**Каррара, Лаура Педринелли.**

К26    Зарядка для мозга. Простые упражнения для улучшения памяти и внимания в любом возрасте / Лаура Педринелли Каррара ; [перевод с итальянского О. В. Григорьевой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 416 с. — (Психология. Мозговой штурм).

ISBN 978-5-04-192333-4

Поддерживать активность и здоровье мозга важно всем, не только пожилым людям. Эта книга помогает тренировать когнитивные навыки: память, внимание, мышление, речь. Они, как правило, с возрастом страдают первыми.

Лаура Педринелли Каррара предлагает авторскую методику из простых и эффективных упражнений, чтобы вы могли не только поддерживать здоровье мозга, но и приятно проводить время. Благодаря разнообразным упражнениям этот процесс станет увлекательным. Книга будет полезна и тем, кто работает с пожилыми людьми в специализированных учреждениях или ухаживает за родственниками.

УДК 159.95  
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-192333-4

© Григорьева О. В., перевод  
на русский язык, 2023  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

---

Введение	9
Как пользоваться этой книгой	11

## **ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ**

---

Вставь пропущенную букву	19
Соединение слов в пару	30
Цвет вещей	38
Образные выражения	43
Категории	54
Словесная головоломка	62
Отличия	71

## **УПРАЖНЕНИЯ НА УЛУЧШЕНИЕ ЗРИТЕЛЬНО-ПРОСТРАНСТВЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ**

---

Дополни рисунок	87
Избирательное восприятие	93
Целое и части	100

Вторая половина	106
Форма и пространство	112
<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МНЕСТИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ</b>	<b>119</b>
////////////////////////////////////	
Автобиографическая память	122
Кратковременная память	131
Семантическая память	147
Семантическая память: викторина	155
Процедурная память	164
Зрительная память	171
Пространственная и хронологическая память	183
<b>ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ</b>	<b>187</b>
////////////////////////////////////	
Мое любимое время	191
Мастерская вторичной переработки. Букет цветов	202
Мастерская вторичной переработки. Подарок на день рождения	209

Мастерская вторичной переработки. Рамка	214
Закладка с котом	227
Креативное письмо	233

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ НАВЫКОВ СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ** 241

---

Динамическая змейка	245
Игра в предложения	255
Угадай, кто придет на ужин	269
Карта-близнец	274
Домино	279

## **УПРАЖНЕНИЯ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЫШЛЕНИЯ** 289

---

Рассчитаем	293
Лишнее слово	300
Внимание на вес	309
Выберем правильное слово	317
Логическое мышление	323
Догадайтесь, о чем речь	329

**ЛАБОРАТОРИЯ ЭМОЦИЙ** **337**

---

Наши эмоции **340**

Эмоциональные контакты **351**

Выражаем эмоции **359**

Цвет эмоций **366**

Все, что меня волнует **373**

**МУЗЫКАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** **381**

---

Я создаю музыку **385**

Музицируя **392**

Стоп музыка **402**

Имена и фамилии **408**

# ВВЕДЕНИЕ

---

Поддерживать активность когнитивных процессов важно всем, не только пожилым людям. Однако в старости обычно снижается количество стимулов и необходимо компенсировать этот недостаток.

Эта книга помогает тренировать когнитивные навыки: память, внимание, мышление, речь. Они, как правило, страдают первыми с приходом возраста или определенных болезней.

Благодаря разнообразным упражнениям пособие полезно для тех, кто работает с пожилыми людьми в специализированных учреждениях или просто ухаживает за своими родственниками — которые тоже могут воспользоваться советами из этой книги.

Чтобы облегчить изучение текста, здесь, так же как и в книге «Упражнения для пожилых людей»<sup>1</sup>, схемы и рисунки четкие, а буквы крупные, поскольку у многих людей старшего возраста возникают проблемы с восприятием мелкого шрифта и недостаточно контрастных изображений.

<sup>1</sup> Первая книга Лауры Педринелли Каррары *Attività di animazione con gli anziani*, опубликованная в издательстве «Эрик-сон» в 2013 году. (Прим. ред.)

Для полного охвата когнитивных способностей большое внимание уделено упражнениям, направленным на распознавание и выражение эмоций. Также важны музыкальные занятия, представленные в последнем разделе: они не только глубоко влияют на эмоциональный уровень, но и полезны для понимания ритма, улучшения памяти и связи внимания с движениями. Помимо упражнений на когнитивную и эмоциональную стимуляцию, в книге приведены примеры практических занятий для развития моторики и креативности. Также важны упражнения, связанные с сенсорным восприятием — поскольку с возрастом люди имеют тенденцию к снижению чувствительности.

Каждое упражнение направлено на стимуляцию определенных умственных и социальных способностей. При этом мы развиваем не только эти навыки — для выполнения любого из заданий требуется активизировать еще и мышление, внимание, память и речь (устную и письменную). В целом любое осознанное действие достигается сложной и разнообразной работой мозга — все это улучшается в процессе выполнения упражнений из книги.

Приведенные в этом пособии упражнения можно выполнять как в одиночку, так и совместно в паре или группе, используя специальные карточки.

# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

---

## СТРУКТУРА

Книга поделена на 8 разделов.

- *Лингвистическая лаборатория* с упражнениями на улучшение производства и понимания речи.
- *Упражнения на улучшение зрительно-пространственного восприятия* развивают пространственное мышление, логику и зрительное восприятие.
- *Упражнения для развития мнестических процессов* связаны с целенаправленной стимуляцией разных типов памяти.
- *Творческая мастерская* играет значительную роль в пробуждении фантазии. Упражнения из этого раздела задействуют работу рук и направлены на использование вторичного сырья.
- *Упражнения для повышения навыков социального взаимодействия* стимулируют когнитивные функции во время общения, позволяют возникнуть ощущению общности и поддержки среди окружающих.
- *Упражнения на совершенствование мышления* базируются на подвижном и кристаллизовавшемся ин-

теллекте<sup>1</sup>, чтобы активизировать сложные мыслительные процессы.

- *Лаборатория эмоций* содержит задания для развития эмоционального контакта и выражения эмоций.
- *Музыкальные упражнения* связаны с пением и несложной активностью для поддержания ритма. Он особенно важен для внимания, восприятия и координации.

## ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

Каждое упражнение, представленное в этой книге, описано аналитически и схематически для облегчения работы ведущего, который будет проводить занятие. Информация представлена на отдельной странице, где приводятся:



- *цели*: то, что желательно оптимизировать;
- *уровни функциональных возможностей*: необходимые способности для выполнения этого упражнения (см. таблицу 1);
- *основные развиваемые способности*: какие мыслительные процессы главным образом стимулируются;
- *материалы*: все, что нужно для проведения занятия;

<sup>1</sup> Подвижный и кристаллизовавшийся интеллект — термины теории интеллекта психолога Рэймонда Кэттела. Подвижный интеллект связан с возможностью мыслить логически и аналитически, в то время как кристаллизовавшийся — с тем, что находится в нашей долговременной памяти. (*Прим. пер. и ред.*)

- *техника*: тип процессов при выполнении задания (например, пение, речь, мышление и т. д.);
- *количество участников*: рекомендуемое число человек для оптимального проведения упражнения;
- *проведение*: как следует проводить занятие (в этой категории часто дается ссылка на подробное описание упражнения — СПОСОБ 1 и СПОСОБ 2);
- *заметки*: дополнительная информация.

Чтобы наглядно представить, какие способности необходимы для выполнения упражнения, в каждой карточке приводится схематическое изображение, расшифровка которого приведена в таблице 1.

**ТАБЛИЦА 1**  
**Уровни функциональных возможностей**

<p><b>K1</b> (Когниция 1)</p> 	<p>Удовлетворительный уровень когнитивных функций</p>	<p>Небольшое снижение когнитивных функций или легкая деменция (человек в состоянии делать выбор и выносить суждения, хотя бывают моменты спутанного сознания или сложности с запоминанием и реакцией).</p>
<p><b>K2</b> (Когниция 2)</p> 	<p>Сниженный уровень когнитивных функций</p>	<p>Умеренное ухудшение мыслительных способностей; необходимость в поддержке; определенные когнитивные процессы осуществляются с трудом (например, узнавание изображений, мышление, память). Хорошие двигательные способности и ловкость рук.</p>

<p><b>П</b> (Способность передвигаться)</p> 	<p>Ограниченные функциональные возможности на физическом уровне здоровья (I тип)</p>	<p>Проблемы только двигательного характера (человек не может передвигаться без посторонней помощи или находится в инвалидной коляске), при этом сохраняется подвижность рук, умственные способности на хорошем уровне.</p>
<p><b>Р</b> (Руки)</p> 	<p>Ограниченные функциональные возможности на физическом уровне здоровья (II тип)</p>	<p>Нарушения в движениях обеих рук (например, при болезни Паркинсона или артрозе кистей) или одной руки (например, остаточные явления вроде гемипареза). Умственные способности на хорошем уровне.</p>
<p><b>С</b> (слух)</p> 	<p>Недостаточный уровень слуха</p>	<p>Серьезные нарушения слуха, препятствующие или делающие невозможным восприятие того, что говорят окружающие. Хороший уровень когнитивных функций, двигательных способностей и ловкости рук.</p>
<p><b>З</b> (зрение)</p> 	<p>Недостаточный уровень зрения</p>	<p>Серьезные нарушения зрения (слабовидение или слепота). Хороший уровень когнитивных функций, двигательных способностей и ловкости рук.</p>
<p><b>Г</b> (голос)</p> 	<p>Недостаточный уровень голосовой функции</p>	<p>Отсутствие способности говорить. Хороший уровень когнитивных функций, двигательных способностей и ловкости рук.</p>

# ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

---

Раздел «Лингвистическая лаборатория» состоит из упражнений, направленных на производство и понимание речи.

Пожилые люди имеют тенденцию ограничиваться самыми простыми словами в их прямом значении, теряют беглость и связность речи. Упражнения же помогут побудить их использовать более сложную и разнообразную лексику.