

ÁLVARO BILBAO

Mózg dziecka

PORADNIK DLA RODZICÓW



BUKOWY LAS

CZEŚĆ I

Fundamenty

ROZDZIAŁ 1

Zasady pełnego rozwoju umysłowego

„Osoby inteligentne kierują się planami;
mędrcy – zasadami”.
RAHEEL FAROOQ

Zasada to powszechnie obowiązujące i niedające się obejść prawo, które pozwala zrozumieć otaczający nas świat. Prawo grawitacji jest podstawową zasadą w astronomii, higiena to podstawowa zasada zdrowia, a wzajemne zaufanie – podstawowa zasada przyjaźni. Tak jak w przypadku każdego innego zadania, przed którym staje jednostka ludzka, także i w edukacji dziecka istnieją podstawowe zasady, które pozwalają zrozumieć każdemu rodzicowi, jak w większości sytuacji powinien się zachować. Odwołanie się do nich pozwala ocenić różne, alternatywne sposoby postępowania, które mamy do wyboru w trakcie procesu edukacji i wychowania.

Jak wszystkim rodzicom podążającym długą drogą dojrzenia własnych dzieci, także i tobie na pewno nieraz przychodziło – i będzie nadal przychodziło w przyszłości – stawać w obliczu rozmaitych dylematów. Może tu chodzić o sprawy

konkretne i praktyczne, na przykład czy skarcie dziecko, czy okazać mu cierpliwość, albo czy czekać, aż zje cały posiłek, czy darować mu jego część. Ale w grę mogą też wchodzić kwestie bardziej ogólne, o niemal filozoficznym wymiarze: jaką wybrać dla dziecka szkołę, czy zapisywać je na zajęcia pozaszkolne, jaką postawę przyjąć odnośnie do czasu spędzanego przez nie przed telewizorem czy na grach w telefonie komórkowym. W gruncie rzeczy wszystkie decyzje, zarówno „filozoficzne”, jak i te z pozoru mało ważne, wpływają na rozwój mózgu dziecka i dlatego dobrze jest osadzić je w kontekście jasnych, praktycznych i solidnie udokumentowanych zasad.

W pierwszej części książki przedstawię podstawowe zasady dotyczące rozwoju mózgu dziecka – takie, które powinni znać wszyscy rodzice. Istnieją cztery proste idee, które należy zrozumieć i dobrze zapamiętać. Ale przede wszystkim są to cztery ważne wskazówki, na których można oprzeć działania mające na celu intelektualny i emocjonalny rozwój dziecka. Są to zasady, na których oparłem wychowanie swoich dzieci i którymi kierowałem się, podejmując wszelkie decyzje dotyczące ich kształcenia. Jestem przekonany, że jeśli zachowuje się te zasady w pamięci w codziennym życiu, także w sytuacjach, w których rodzą się wątpliwości dotyczące spraw związanych z rozwojem dzieci, łatwiej jest podejmować trafne decyzje.

ROZDZIAŁ 2

Twoje dziecko jak drzewo

„Jeśli nie wykorzystujesz w pełni swoich możliwości,
z pewnością będziesz nieszczęśliwy”.

ABRAHAM MASLOW

Być może zdarzyło ci się kiedyś patrzeć, jak nowo narodzony źrebak albo jelonek próbuje utrzymać się na własnych nogach. I zaledwie kilka minut po przyswojeniu sobie umiejętności wstania, wciąż dygoczący, robi kilka pierwszych kroków, podążając za swoją mamą. Dla istoty ludzkiej, której potomstwo dopiero po mniej więcej roku od narodzin jest w stanie stawiać pierwsze kroki – a w niektórych wypadkach potrzebuje około czterdziestu lat, żeby wyjść z domu rodziców – oglądanie takiego spektaklu może być naprawdę fascynujące. Nowo narodzony człowiek przychodzi na świat z absolutną potrzebą opieki ze strony starszych. Żaden inny ssak nie wymaga takiej ochrony jak ludzkie dziecko. Z tego powodu w umysłach wielu rodziców powstaje obraz dziecka jako istoty kruchej i zależnej. Choć istotnie tak jest w pierwszym roku życia – a w pewnych kwestiach praktycznych także i w kolejnych latach – chciałbym na koniec tego rozdziału pozostawić cię z przekonaniem, że zasadniczo twoje dziecko jest podobne do owego jelonka, malutkiej zebry czy źrebaka, które stają na własnych nogach bardzo szybko po urodzeniu.

To jasne, że noworodek nie jest w stanie chodzić za swoją mamą, kiedy opuszcza szpital, w którym przyszedł na świat. Niemniej jednak potrafi robić rzecz równie fascynującą. Jeśli chwilę po narodzinach zostaje ułożony na brzuchu mamy, nie odpoczywa w spokoju, tylko zaczyna pełznąć, aż dostrzeże ciemną plamę matczynego sutka. Podąża w jego kierunku do chwili, kiedy zdoła się do niego przyssać. Ci, którym dane było obserwować taką scenę, zgodzą się chyba ze mną, że dla każdego rodzica jest to widowisko wręcz niewiarygodne. A przecież mówimy o rzeczy całkowicie naturalnej. Każda istota ludzka ma zaprogramowaną dążność do zdobycia niezależności i szczęścia. Przekonanie, że człowiek ma w sobie wrodzoną chęć pełnego rozwoju, jest w świecie psychologii i pedagogiki dobrze ugruntowane i powszechnie akceptowane. Jest też podstawową zasadą biologii: wszystkie istoty żywe charakteryzuje naturalna skłonność do wzrostu i nieskrępowanego rozwoju. W żyznej ziemi i przy dostępie do choćby niewielkiej ilości światła oraz wody nasienie dębu rozpocznie proces nieustannego wzrostu. Pień dojrzewającej rośliny będzie stawał się coraz wyższy i grubszy, zaczną się pojawiać nowe gałęzie, a na nich liście – aż w końcu ujrzymy drzewo o rozmiarach dojrzałego, majestatycznego dębu. Podobnie ptak będzie rozwijał swe upierzenie, siłę skrzydeł i zręczność w posługiwaniu się dziobem, po to żeby móc fruwać, radzić sobie z dżdżownicami i budować własne gniazda. Płetwal błękitny nie przestanie rosnąć, aż osiągnie rozmiary największego zwierzęcia na naszej planecie. Jeśli nic im w tym nie przeszkadza, wszystkie dzieci natury mają przyrodną skłonność do realizowania całego swego potencjału. Twoje dziecko też. Jako pierwsi działanie tej zasady zaobserwowali w połowie XX wieku psycholodzy określani jako „humanistyczni”. W psychologii toczył się wówczas spór między

dwiema wielkimi szkołami. Jedną z nich była psychoanaliza, której zwolennicy bronili poglądu, że istota ludzka uwarunkowana jest przez nieuświadomione pragnienia i potrzeby. Drugim nurtem był behawioryzm, którego przedstawiciele kładli nacisk na rolę nagród i kar w determinowaniu naszego zachowania i szczęścia. Abraham Maslow, ojciec psychologii humanistycznej, bronił tezy, że jednostkę ludzką – podobnie jak inne istoty żywe – cechuje naturalna skłonność do pełnego rozwoju. W przypadku drzewa czereśniowego pełny rozwój oznacza coroczne kwitnienie na wiosnę i rodzenie słodkich, smacznych owoców. Dla geparda rozwinąć się w pełni to nauczyć się biegania z prędkością większą niż wszystkie inne zwierzęta na ziemi, a dla wiewiórki – znaleźć sobie dziuplę i zgromadzić na zimę zapas orzechów i suszonych owoców.



Dla istoty ludzkiej zrealizowanie własnego potencjału oznacza ewolucję znacznie dalej posuniętą niż u roślin czy zwierząt, ale i w tym przypadku zasada rozwoju wygląda podobnie. Ponieważ dziecko ma skomplikowany mózg, który pozwala mu odczuwać i myśleć, wchodzić w relacje społeczne i realizować różne cele, jego natura wymaga czegoś więcej niż natura ptaka. Ludzki mózg wykazuje naturalną skłonność, żeby czuć się dobrze z samym sobą i pośród innych osób oraz żeby szukać szczęścia i sensu własnego istnienia. My, psycholodzy, nazywamy ten ostateczny cel każdego człowieka potrzebą „samorealizacji” i wiemy, że przy spełnieniu niezbędnych warunków każda osoba tę potrzebę odczuwa. Nie kto inny jak Steven Pinker, jeden z najbardziej zasłużonych neurobiologów zajmujących się ewolucją ludzkiego mózgu, zapewnia, że zarówno instynkt walki o życie, potrzeba wolności, jak i poszukiwanie szczęścia są zapisane w naszym DNA. Według Masłowa realizacja własnego potencjału oznacza, że człowiek cieszy się obecnością innych osób, dobrze czuje się sam ze sobą i osiąga stan pełnej harmonii oraz satysfakcji. Maslow zilustrował swoje poglądy za pomocą powszechnie znanej piramidy podstawowych potrzeb. Chciałem ją tu jednak przywołać w wersji uwzględniającej potrzeby najmłodszych.

Co wynika z tego rysunku? Podobnie jak drzewo potrzebuje do wzrostu i rozwoju spełnienia pewnych minimalnych warunków – czyli trochę ziemi, wody, światła słonecznego i przestrzeni – mózg dziecka też ma określone podstawowe potrzeby. W przypadku człowieka rolę ziemi, czyli potrzeb poziomu najniższego, odgrywa bezpieczeństwo fizyczne, obejmujące takie warunki wzrostu jak pożywienie, odpoczynek i higiena, a także wolny od zagrożeń i nieprzyjaznych zachowań dom, który występuje tu na poziomie drugim. Na trzecim

poziomie – odpowiedniku wody służącej do „podlewania” umysłu – znajduje się czułość kochających rodziców, którzy ochraniają dziecko i dostarczają mu emocjonalnej pożywki, a przez to ułatwiają mu wyrobienie sobie właściwego szacunku dla samego siebie. Na czwartym poziomie – który z kolei można uważać za odpowiednik przestrzeni dla wzrastającej rośliny – występuje potrzeba zaufania okazywanego przez rodziców oraz potrzeba wolności. Bez nich bowiem zdolności dziecka i chęć poznawania świata mogą zostać zduszone przez brak pewności siebie i brak swobody pozostawionej przez rodziców. I w końcu, tak jak gałęzie drzewa wyciągają się w górę, żeby łapać promienie słońca, tak mózg dziecka w naturalny sposób poszukuje bodźców, które pozwolą mu eksplorować, bawić się, przeprowadzać doświadczenia i odkrywać świat przedmiotów i osób z jego otoczenia – a wszystko to w nieustającym dążeniu do pełnego rozwoju. W dalszych rozdziałach książki będziemy się przyglądać tym czterem podstawowym, a do tego niezbędnym warunkom, których wymaga pełen rozwój umysłowy. Jednakże w tym rozdziale chciałbym podkreślić, jak wielkie znaczenie ma zaufanie. Pamiętaj, że twoje dziecko jest jak drzewo zaprogramowane na proces wzrostu i osiągnięcia pełni swoich możliwości. Ani nauczyciele, ani rodzice, ani samo dziecko nie wiedzą, jakim typem drzewa w końcu będzie. Z biegiem lat zaczniesz się przekonywać, czy twoje dziecko staje się imponującą sekwoją, samotną topolą, bogatą w owoce czereśnią, wytrzymałą palmą, czy majestatycznym dębem. Możesz jednak mieć pewność, że mózg twojego dziecka jest tak zaprogramowany, żeby przejść proces pełnego rozwoju i zrealizować cały swój potencjał. W wielu wypadkach twoje zadanie ograniczać się będzie do jednego: do ufania dziecku.

ROZDZIAŁ 3

Ciesz się chwilą

„Prawdziwa wielkoduszność wobec przyszłości polega na oddaniu wszystkiego teraźniejszości”¹.

ALBERT CAMUS

Mniej więcej pięć lat temu szedłem w pośpiechu do pociągu, którym codziennie rano dojeżdżam do pracy. Po drodze spotkałem naszego lokalnego rzeźnika. Szeroko się do mnie uśmiechając, zagadał:

– Dzień dobry! I jak leci?

W tamtym czasie od paru dni co rano odprowadzałem syna do żłobka. Wstawałem godzinę wcześniej niż zwykle, żeby móc się przygotować, zanim mały się obudzi. Choć zawsze marzyłem o tym, żeby mieć rodzinę, i zachwycali mnie dzieci, prawdą jest, że – jak to się zdarza wielu początkującym rodzicom – nowe obowiązki oraz utrata wolności mnie przytłaczały. Moje ówczesne zadania odbierałem tak, jakbym musiał budzić się dwa razy, ubierać się dwa razy, dwa razy szykować śniadanie i również dwukrotnie iść do pracy. Była to drastyczna zmiana w stosunku do mojego poprzedniego życia, w którym zajmowałem się jedynie samym sobą. Byłem zmęczony, nie w sosie, w pewnym sensie

¹ Albert Camus, *Człowiek zbuntowany*, tłum. Joanna Guza.

czułem się nieszczęśliwy. Odpowiadając rzeźnikowi, poskarżyłem się więc na zmęczenie i ustawiczny brak czasu. On zaś, mężczyzna w sile wieku i mądrzejszy ode mnie, udzielił mi rady, której nigdy nie zapomnę:

– Z dziećmi czas mija bezpowrotnie. To, czego teraz nie zrobisz, już nigdy nie wróci. Utracisz to na zawsze.

W tym momencie coś jakby kliknęło mi w głowie. Obudziłem się.

Ciesz się swoim rodzicielstwem

Być tatą lub mamą to znacznie więcej niż odpowiedzialność. To przywilej. Często słyszę rodziców, którzy – tak jak ja tamtego trzeciego dnia odprowadzania syna do żłobka – postrzegają swoje rodzicielstwo jako ciężar. Zauważają zwykle, że utracili wolność, widzą swoje zmęczenie i frustrację, które wiążą się z wychowywaniem dziecka, i sprawiają wrażenie, jakby zapomnieli o radości, którą niesie ze sobą bycie rodzicem. Bycie mamą lub tatą bez wątplenia związane jest z koniecznością rezygnacji z wielu rzeczy. Czas wolny, podróże, kariera zawodowa czy wypoczynek schodzą na drugi plan. Każdy rodzic wie, że pojawienie się dziecka oznacza rezygnację z beztroskiego życia i wejście w okres pełen wielu, bardzo wielu trosk. Z mojego punktu widzenia wszystkie te wyrzeczenia mają sens tylko wtedy, jeśli znajduje się jakaś rekompensata. Dla osób mających dzieci rekompensatą jest radość.



Jeśli zwykle przytłacza cię odpowiedzialność, którą niesie ze sobą opieka nad dziećmi, chciałbym zwrócić twoją uwagę na coś bardziej pozytywnego. Kiedy mózg zmienia przedmiot, na którym ogniskuje swą uwagę, potrafi spojrzeć na rzeczy w sposób całkiem inny niż dotychczas. Przyjrzyj się temu rysunkowi.

Powstał w 1915 roku i przedstawia żonę oraz teściową autora (tytuł oryginału: *Moja żona i moja teściowa*, autor W.E. Hill). Czy jesteś w stanie dostrzec obie kobiety? Intrygujące w rysunku jest to, że w zależności od miejsca, na którym koncentrujesz uwagę, zobaczysz osobę młodą lub w podeszłym wieku. Jeśli skupisz się na punkcie położonym trochę powyżej miejsca, gdzie zbiegają się wyłogi kołnierza, rysunek wyda ci się przedstawieniem starszej pani. Jeśli natomiast zogniskujesz uwagę na części twarzy tuż pod kapełuszkiem, dostrzeżesz sylwetkę młodej kobiety z odwróconą głową. Stara lub młoda. W istocie obie są na rysunku obecne, ale nie można patrzeć na obie jednocześnie. W pewnym sensie doświadczenie z wychowaniem dziecka przypomina zabawę z tym rysunkiem. Możesz spędzić całe życie, skupiając uwagę na zgorzkniałej twarzy, której wyraz świadczy o ponoszonych ofiarach, albo skoncentrować się na tym, jak pięknie rośnie twoje dziecko.

Jeśli zanosisz uspięnego synka do łóżka, to znaczy, że czuje się on w twoich ramionach bezpiecznie. Jeżeli spóźniasz się do pracy, bo wcześniej – w drodze do szkoły – zatrzymaliście się, żeby zbierać szyszki, to znaczy, że tego ranka dane ci było przeżyć magiczne chwile u boku córki. Jeśli przydarza ci się nieprzespana noc spowodowana tym, że mały ząbkuje, to znaczy, że jesteś przy nim, kiedy cierpi. A jeśli zwalniasz się z pracy na jeden dzień z powodu szkolnego przedstawienia, to znak, że jesteś razem z dzieckiem w ważnych chwilach jego życia. Nie miej wątpliwości:

zdarzą się różne trudne momenty. Ale jeżeli chcesz wyjść poza sferę nadzoru i przeżyć pełne, satysfakcjonujące doświadczenie jako mama lub tata, mam dla ciebie radę: skieruj swoją uwagę na piękną stronę rodzicielstwa i ciesz się nią ze wszystkich sił.

Korzystaj z chwili

Jak wynika ze zdania Marii Montessori przytoczonego we wstępie do tej książki, najważniejsze w życiu dziecka jest pierwsze sześć lat. W tym właśnie czasie nabiera ono zaufania do siebie i do otaczającego je świata, poznaje język, wykształca swój własny sposób uczenia się i tworzy podstawy, na których w przyszłości będzie mogło rozwiązywać problemy i podejmować decyzje.

Z tego powodu tak ważne jest, żeby wykorzystać pierwsze lata życia dziecka: być z nim i pomagać mu rozwijać zdolności poznawcze oraz emocjonalne. Nie chodzi o to, żeby poddać dziecko działaniu skomplikowanych programów wczesnej stymulacji czy umieścić je w najlepszym przedszkolu w swojej okolicy. W każdej zabawie, w każdym płaczu, na każdym spacerze i w każdej butelce do karmienia można znaleźć okazję, żeby uczyć dziecko i wzmacniać jego rozwój umysłowy. Wiemy, że to nie szkoła – ani tym bardziej zajęcia pozaszkolne – ale rodzice i rodzeństwo mają w tych pierwszych latach życia największy wpływ na rozwój i dojrzewanie dziecka. Wartości, normy, wnikliwość, pamięć i umiejętność radzenia sobie z problemami przekazywane są poprzez mowę, zabawę, wielkie i małe gesty oraz różnorodne szczegóły – często z pozoru nieistotne – które składają się na proces wychowania. Cała ta książka jest właśnie

próbą dostarczenia ci narzędzi i strategii, które będziesz mógł odnieść do waszego codziennego życia i które pozwolą twojemu dziecku uczyć się bez napięć i skutecznie poprzez zabawę i uciechę. W naturalny sposób mogą one przy okazji wspomóc tworzenie się satysfakcjonujących i trwałych więzi między wami.

Ciesz się chwilą

Tak jak ludziom, którzy chcą wycisnąć z życia jak najwięcej, przyświeca maksyma: „Chwytaj dzień” (*Carpe diem*), tak wszyscy, którzy chcieliby pomóc dzieciom rozwijać ich cały potencjał, powinni wyznawać zasadę: „Ciesz się chwilą”. Uciecha powinna być zasadniczą częścią rozwoju dziecka. Powód jest bardzo prosty: dorośli postrzegają świat w sposób rozumny, w formie idei i słów, ale czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, jak postrzegają świat twoje dzieci? Nie wszystkie istoty żywe odbierają otaczającą nas rzeczywistość w taki sam sposób. Na przykład do mózgu psa świat dociera w formie zapachów, do mózgu nietoperza – w postaci odbitych fal dźwiękowych trafiających do jego urządzenia echolokacyjnego, a z kolei mózgi pszczoł rejestrują impulsy elektromagnetyczne. Dziecko też postrzega świat zupełnie inaczej niż dorosły, szczególnie w trakcie pierwszych lat swego życia. Dla dziecka świat to przede wszystkim emocje, zabawa i czułość.

W tym kontekście zabawa jest kluczem do wspierania intelektualnego i emocjonalnego rozwoju dziecka. Jasne, że dziecko może się uczyć także wtedy, gdy jego rodzice nie są skłonni do zabawy, ale ta forma aktywności ma jednak znaczną przewagę. Mózg dziecka jest zaprojektowany

w taki sposób, żeby uczyć się przez zabawę. Kiedy bawimy się z dzieckiem, wchodzi ono w tryb nauki: wszystkie jego zmysły ześrodkowują się na tej formie działania. Ma ono wówczas zdolność trwania w skupieniu, koncentrowania się na twoich gestach i słowach, a ponadto zapamiętuje znacznie lepiej, niż kiedy je instruujemy albo coś mu nakazujemy. Bawiąc się z dzieckiem, wchodzimy z nim w kontakt uczuciowy. Już sama zabawa budzi jego emocje, ale dodatkową rolę odgrywa tu kontakt fizyczny z tatą lub mamą, którzy w trakcie zabawy obejmują je, podtrzymują albo całują. Kiedy dziecko się bawi, potrafi odgrywać różne role, stawiać się na miejscu innych osób i myśleć o przyszłości. Bawiące się dziecko umie w swoim myśleniu i zachowaniu wykazywać inteligencję i dojrzałość większą niż ta, która jest właściwa jego wiekowi, bo zabawa rozszerza możliwości jego umysłu bardziej niż jakakolwiek inna aktywność. Jeśli chcesz zagłębić się w świat swojego dziecka i działać z jego perspektywy, radziłbym ci usiąść albo położyć się na podłodze i rozejrzeć się z tej wysokości. Nie ma lepszego sposobu, żeby przyciągnąć uwagę dziecka. Mogę cię zapewnić, że każde dziecko obecne w pokoju natychmiast bez słowa zbliży się do ciebie, żeby się wspólnie bawić. Będzie szczęśliwe, bo udało ci się wejść w jego świat emocji i zabawy. Zachęcam do zajmowania miejsca w pierwszym rzędzie w życiu twoich dzieci. I w tym celu namawiam – zarówno w tym rozdziale, jak i w całej książce – żeby jak najczęściej siadać z dzieckiem na dywanie i wykorzystywać zabawę i radość jako narzędzia wychowawcze. Siedząc tak nisko, uzyskasz komfortowy punkt obserwacyjny, z którego będziesz mógł oglądać rozwój mózgu swego dziecka i jednocześnie w nim uczestniczyć. Ciesz się tym przywilejem!

ROZDZIAŁ 4

Mózgowe ABC dla rodziców

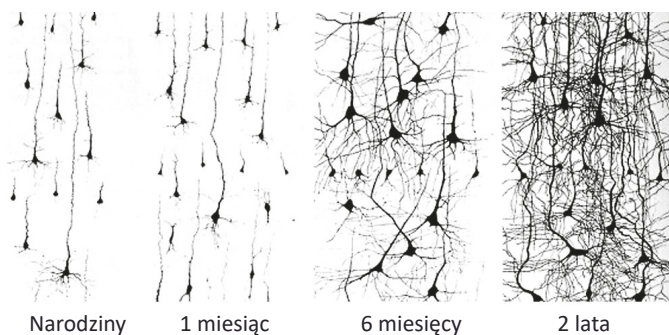
„Inwestowanie w wiedzę zawsze przynosi największe zyski”.

BENJAMIN FRANKLIN

Wiem z pierwszej ręki, że podstawowe informacje na temat funkcjonowania i rozwoju mózgu mogą się okazać ogromnie przydatne dla rodziców wychowujących dzieci. Nie trzeba do tego być specjalistą neurobiologiem. Cztery pociągnięcia pędzlem wystarczą, by namalować obraz, który pomoże ci zrozumieć podstawowe idee, pomocne przy podejmowaniu decyzji i kierowaniu procesem wychowania dzieci. Na różnych kartach tej książki będziesz znajdować informacje, które przydadzą ci się, by wesprzeć dziecko w dziele rozwijania jego pełnego potencjału. W tym rozdziale otworzymy drzwi do tajemniczego świata mózgu, żeby przekazać ABC wiedzy na jego temat – a więc to, co każdy rodzic powinien wiedzieć, by pomagać dziecku w realizacji wszystkich możliwości rozwojowych. Chodzi o trzy bardzo proste idee, które bez trudu zrozumiesz i nauczysz się stosować.

Połączenia

Nowo narodzone dziecko ma już prawie wszystkie neurony – w liczbie mniej więcej stu miliardów – którymi dysponować



będzie także jako dorosły człowiek. Główna różnica między mózgiem dziecka i dorosłego polega na tym, że w mózgu dorosłego istnieją biliony połączeń między poszczególnymi komórkami nerwowymi. Każde z takich połączeń nazywamy synapsą. Aby wyrobić sobie choć przybliżone wyobrażenie, jak niewiarygodne są możliwości tworzenia się sieci połączeń między neuronami w mózgu, wystarczy wziąć pod uwagę, że pojedyncze synapsy mogą powstawać w ciągu zaledwie dwóch sekund, a niektóre neurony są w stanie łączyć się z aż piętnastoma tysiącami sąsiednich komórek.

Bardziej interesujący niż same te liczby jest fakt, iż każde z połączeń przekłada się na jakiś element procesu uczenia się dziecka. Położenie, siła nacisku i kierunek kciuka przy trzymaniu ukochanego dinozaura znajdują odbicie w mózgu dziecka w postaci odrębnych połączeń między neuronami; innym efektem doświadczenia z trzymaniem dinozaura jest wytworzone poczucie, że skupienie pozwala osiągnąć to, czego się chce. Kiedy rozmawiamy z dzieckiem, kiedy je całujemy czy kiedy ono po prostu nas obserwuje, w jego mózgu tworzą się połączenia, które później pomogą mu stawić czoło dorosłemu życiu. W dalszych częściach książki będę wielokrotnie pokazywał, jak komunikować się z dzieckiem, żeby w jego

mózgu powstawały wartościowe połączenia pozwalające mu osiągać cele i czuć się dobrze z samym sobą. Poświęcimy cały rozdział, żeby nauczyć się, jak pomagać dziecku tworzyć użyteczne synapsy z jak największą wydajnością. Na razie warto zapamiętać sobie jedno: wszystko, czego uczy my dziecko, zostanie zapisane w jego mózgu w formie połączeń, które – prawdopodobnie – będą mu towarzyszyć przez całe życie.

Rozum i intuicja

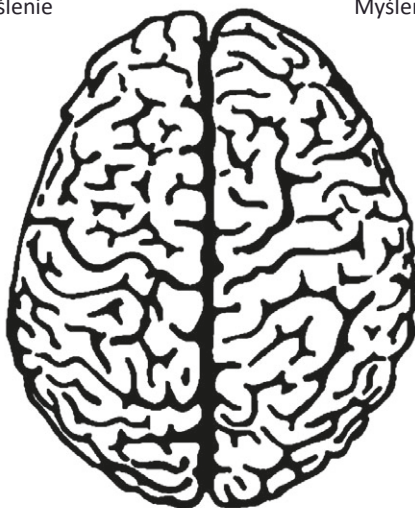
A teraz w naszym mózgowym abecadle dla rodziców litera „B”, czyli nieco więcej informacji o tym, czym jest inteligencja dziecka. Wiedząc to, łatwiej wspierać rozwój jego zaufania do samego siebie. Najbardziej zewnętrzna część mózgu, którą nazywamy korą mózgową, dzieli się na dwie półkule – lewą i prawą. Lewa półkula kontroluje ruch prawej ręki i u większości ludzi jest półkulą dominującą. Wśród funkcji, za które odpowiada, jest między innymi umiejętność mówienia, czytania i pisania, zapamiętywanie imion, sprawowanie samokontroli, wykazywanie aktywności i optymizmu wobec życia. Można by powiedzieć, że ta półkula odpowiada za naszą naturę racjonalną, logiczną, za pozytywne nastawienie i procesy kontrolne. Prawa półkula zarządza natomiast ręką lewą i – tak jak to najczęściej bywa – jej aktywność intelektualna zwykle jest mniej oczywista. Jednakże funkcje prawej półkuli są – jak się przekonamy – nie mniej ważne. To właśnie ona odpowiada za nasz własny język pozawerbalny i pozwala interpretować pozawerbalne sygnały płynące od innych. To dzięki niej wyrabiamy sobie pierwsze wrażenie, łączymy szczegóły w całość, potrafimy wykrywać drobne pomyłki i na bieżąco je poprawiać.

Lewa półkula

Ustanawianie reguł i systemów
Logiczne myślenie
Mowa
Namysł
Nauka
Rozum

Prawa półkula

Nadawanie sensu szczegółom
Myślenie intuicyjne
Kreatywność
Emocje
Muzyka
Sztuka



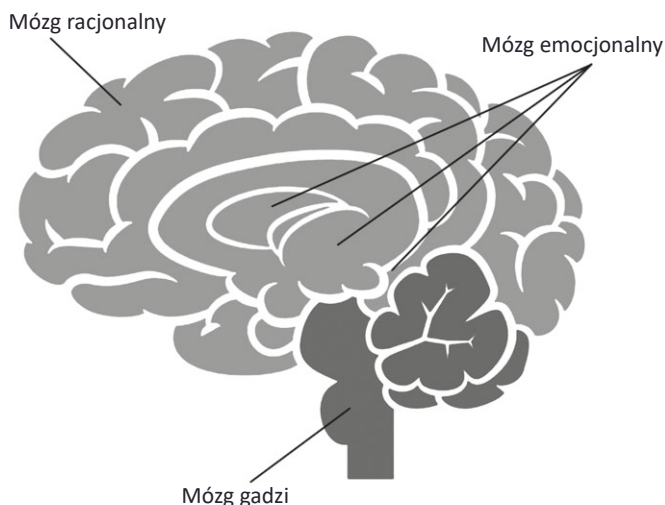
Możemy powiedzieć, że prawa półkula odpowiada za naszą naturę intuicyjną, artystyczną i emocjonalną.

Takie zróżnicowanie nie oznacza, że osoby leworęczne działają bardziej intuicyjnie, a praworęczne – bardziej logicznie (nie stwierdzono tego typu różnic). Nie chcę też powiedzieć, że dzieci można podzielić na intuicyjne i racjonalne. W gruncie rzeczy wiemy, że wszyscy ludzie potrzebują funkcji obu półkul, żeby osiągnąć pełny rozwój. Malarz musi mieć dobre wyobrażenie całości obrazu (prawa półkula), ale potrzebuje też dobrej kontroli nad każdym pociągnięciem pędzla (lewa półkula). Podobnie adwokat musi zapamiętać wiele zapisanych w kodeksie, pojedynczych przepisów prawnych (lewa półkula), ale jednocześnie dostrzegać ich ogólny sens (półkula prawa). W dalszej części książki postaram się wyjaśnić, jak wspierać rozwój poszczególnych

funkcji, za które odpowiadają odrębne części obu półkul, i jak każda z nich wpływa na rozwój emocjonalny dziecka.

Trzy mózgi w jednym

Przekażę teraz pewne informacje dotyczące mózgu dziecka, które prawdopodobnie są najbardziej użyteczne dla rodziców. Mózg ludzki ewoluował przez miliony lat od bardziej prymitywnych form, aż stał się najbardziej skomplikowanym tworem w historii świata. Wiele osób jest przekonanych, że owocem tej długotrwałej ewolucji jest mózg, który pozwala nam lepiej rozumować. Niemniej jednak rzeczywistość odbiega od koncepcji mózgu jako organu służącego jedynie do chłodnej kalkulacji. Przez miliony lat w mózgu tworzyły się struktury, które pozwalały człowiekowi znajdować pożywienie, unikać niebezpieczeństw, poszukiwać schronienia i wreszcie komunikować się oraz skutecznie rozwiązywać skomplikowane problemy. Cała ta ewolucja odcisnęła się w strukturze mózgu, który przecież na kolejnych etapach nie ulegał każdorazowo transformacji w coraz to nowe, całkiem odmienne od poprzednich formy, lecz rozbudowywał się, dołączając nowe umiejętności i narzędzia do tych, w które wyposażony był już wcześniej. Poszczególne kroki ewolucji znajdowały odbicie w zmieniającej się konfiguracji mózgu. Możemy dziś wyróżnić w nim struktury najstarsze, najbardziej pierwotne, wysoce wyspecjalizowane w przetwarzaniu emocji, oraz nowsze, odpowiadające za skomplikowane procesy intelektualne. Z mojego punktu widzenia wychowanie możliwe jest tylko wtedy, kiedy zwraca się uwagę na kształcenie poszczególnych poziomów czy szczebli dających się wyróżnić w dziecięcym mózgu.



Metafora, która pomaga zrozumieć odrębne etapy rozwoju i struktury składające się na ludzki mózg, mówi o tym, że są w nim obecne trzy różne mózgi.

Mózg gadzi jest ze wszystkich najbardziej pierwotny i fizycznie położony najniżej. Tę część mózgu często odnosimy do funkcjonowania gadów, bo odpowiada ona za naszą walkę o przetrwanie. Znajdują się w niej struktury, które kontrolują bicie serca i oddech, inne odpowiedzialne za stany czuwania i snu, za wyczuwanie zmian temperatury czy za uczucie głodu.

Na drugim poziomie mamy całą serię struktur, które zbiorczo nazywamy **mózgiem emocjonalnym**². Ta część mózgu rozwinęła się u pierwszych ssaków i jej funkcjonowanie opiera się na umiejętności rozróżniania emocji przyjemnych i nieprzyjemnych. Działa ona tak, aby organizm unikał doznań

² W literaturze polskiej najczęściej spotyka się określenia „układ limbiczny” lub „mózg ssaków” – przyp. tłum.

niekorzystnych (niebezpieczeństwo, zagrożenia oraz wszelkie sytuacje budzące strach) i maksymalizował przeżycia przyjemne (zaspokajanie głodu, przebywanie z osobami, które dają poczucie bezpieczeństwa i okazują czułość).


Na ostatnim poziomie znajduje się najdłużej ewoluujący **mózg racjonalny**. To on właśnie odróżnia ludzi od zwierząt i sprawia, że jesteśmy obdarzeni samoświadomością, komunikujemy się, analizujemy, potrafimy wczuwać się w sytuację innych i podejmować decyzje oparte na rozumowaniu bardziej logicznym lub bardziej intuicyjnym.

Jak więc widać, mózg nie jest bynajmniej organem wyłącznie chłodnym i racjonalnym, odpowiada bowiem i za rozum, i za odczucia oraz emocje. U dziecka rolę wiodącą grają mózgi gadzi i emocjonalny. Aż do ukończenia przez dziecko pierwszego roku życia rodzice powinni współdziałać głównie z najbardziej pierwotną częścią jego mózgu. Na tym etapie nie na wiele zda się zachęcanie dziecka do rozumowania, kiedy czuje jakąś niewygodę albo głód, bo to nie część racjonalna mózgu może zaradzić tym problemom. Jedynym rozwiązaniem, kiedy dziecko jest głodne, zziębnięte lub śpiące, jest zaspokojenie jego potrzeb i ukojenie go. Od początku drugiego roku życia obok mózgu gadziego funkcjonuje też mózg emocjonalny i rodzice powinni stosować różne strategie, żeby prowadzić dialog zarówno z najbardziej pierwotnymi instynktami dziecka, jak i z jego potrzebami emocjonalnymi, takimi jak potrzeba miłości i bezpieczeństwa. Na tym etapie najbardziej użyteczne sposoby postępowania każdego rodzica to określanie granic, okazywanie empatii i – przede wszystkim – czułości. Nieco później, mniej więcej po rozpoczęciu trzeciego roku życia, ogromną rolę w życiu dziecka zaczyna odgrywać mózg racjonalny. Jest on w stanie kontrolować podstawowe instynkty dziecka i pozwala mu kierować się rozumem, intuicją i własną

wołą. Mimo to nadal potrzebna jest olbrzymia dawka czułości i zrozumienia adresowana do mózgu emocjonalnego (szczególnie pod koniec dnia). Mózg gadzi w dalszym ciągu może przejmować kontrolę nad zachowaniem dziecka. W takich wypadkach słowa rodzica z trudem będą w stanie ukoić płacz malucha w sytuacji, gdy łyzy służą wyłącznie zwróceniu uwagi na konieczność zaspokojenia podstawowych potrzeb dziecka, czyli nakarmienia lub ułożenia do snu. Przygotowałem tabelę, która może pomóc w zrozumieniu, jak radzić sobie z poszczególnymi poziomami funkcjonowania mózgu.

Część mózgu	Przeżycia dziecka	Skuteczne strategie
Mózg gadzi	Odczuwa głód, senność, ból. Wstrząsa nim niedający się utulić płacz.	Zaspokoić potrzeby. Usunąć źródła problemów.
Mózg emocjonalny	Czuje się podekscytowane, przestraszone, zdenerwowane, rozszuszczone, chce coś osiągnąć.	Pomóc w osiągnięciu celów i pogodzeniu się z tym, że nie wszystko da się zrobić. Współczuć. Zapewnić bezpieczeństwo i czułość.
Mózg racjonalny	Wspomina wydarzenia, chce nakreślić plan, żeby coś osiągnąć, chce się skupić. Odczuwa brak satysfakcji i troskę.	Pomóc w rozumowaniu, w skupieniu się, w przypominaniu sobie. Pomóc w komunikacji z mózgiem emocjonalnym.

Inteligentny ojciec czy matka są w stanie nawiązać dialog z każdą z części mózgu dziecka w tym właśnie momencie, w którym jej głos staje się decydujący. Na przykład matka chłopca, który jest zniechęcony, bo nauczyciel nie wyznał go jako dyżurnego w klasie, może z synem porozmawiać i pomóc mu zrozumieć zarówno własne pragnienia, jak i uczucia. Ojciec dziewczynki, która zachowuje się radośnie i ma ochotę się bawić, może położyć się na podłodze i oddać się wspólnej zabawie z córką. A mama dziecka zdenerwowanego i złościącego się ze względu na bardzo późną porę, może zamiast sadzania go do kolacji ograniczyć posiłek do kubka mleka i pozwolić dziecku wypoczywać – bo to jest akurat jego najważniejsza potrzeba. Zdawanie sobie sprawy z tych trzech poziomów funkcjonowania mózgu może okazać się bardzo przydatne, kiedy chcemy pomóc dziecku w uspokojeniu się i poradzeniu sobie z różnego rodzaju sytuacjami w codziennym życiu. W kolejnych rozdziałach pomówimy bardziej szczegółowo o strategiach, które mogą cię wspomóc w komunikacji z odpowiednimi częściami mózgu i – co najważniejsze – w nauczaniu tej sztuki samego dziecka.

Polub nas
na Facebooku 

KUP TERAZ



swiatksiazki.pl

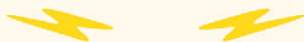


POMÓŻ DZIECKU ROZWINĄĆ SKRZYDŁA



W trakcie pierwszych sześciu lat życia mózg dziecka dysponuje możliwościami, których nie będzie mieć już nigdy potem. Álvaro Bilbao, znany neuropsycholog, wykładowca i rodzic, dowodzi, jak wiedza na temat dziecięcego mózgu może znacząco pomóc w budowaniu głębokich i satysfakcjonujących relacji między rodzicami i dziećmi.

Ten praktyczny poradnik dla rodziców i wychowawców podsumowuje współczesną wiedzę psychologiczną, która pomaga wspierać dzieci w ich intelektualnym i emocjonalnym rozwoju.



Najważniejszym okresem w życiu nie są studia, lecz wiek najwcześniejszy od narodzin do szóstego roku życia.

MARIA MONTESSORI, autorka książek *Montessori od narodzin* oraz *Montessori w twoim domu*

Lektura obowiązkowa dla wszystkich rodziców, dziadków i wychowawców. Wyborne połączenie wiedzy i praktycznych wskazówek. Gorąco polecam.

RAFAŁ OHME, profesor psychologii, autor bestsellera *Emo Sapiens. Harmonia emocji i rozumu*



bukowylas.pl

Polub nas na
Facebooku



Cena 34,99 zł

(w tym VAT)