



Alvaro Bilbao

MÓZG DZIECKA PRZEWODNIK DLA RODZICÓW

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

Maria Montessori

To właśnie bezpieczeństwo, opieka i bodźce, które otrzymuje się od rodziny, są źródłami rozwoju dziecięcego mózgu.

Mózg dziecka ma określone podstawowe potrzeby. Jego światem są emocje, zabawa i czułość.

Zabawa jest kluczem do wspierania intelektualnego i emocjonalnego rozwoju dziecka. Mózg dziecka jest tak zaprojektowany, aby uczyć się przez zabawę. Gdy bawimy się z dzieckiem, wchodzi ono w tryb nauki. Gdy bawimy się z dzieckiem, wchodzimy z nim w kontakt uczuciowy.

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

„Inwestowanie w wiedzę zawsze przynosi
największe zyski”.

Benjamin Franklin

Wzmocnienia materialne są mniej satysfakcjonujące i przez to mniej efektywne niż wzmocnienia emocjonalne.

Skuteczne nagrody: spędzanie czasu z dzieckiem na wybranej przez nie zabawie, powierzenie dziecku odpowiedzialnej czynności, przywilej, pochwała, gratulacje, podziękowania.

Mało skuteczne nagrody: zabawki i inne nagrody materialne, jedzenie, wskazanie, że dziecko postąpiło dobrze, ale mogłoby jeszcze lepiej, chwalenie w obecności innych i zawstydzanie dziecka.

Receptą na to, by dzieci zaczęły zachowywać się właściwie, jest docenianie drobnych postępów i skupianie się na nich. Nie nastąpi to z dnia na dzień, mózg zmienia się stopniowo, musimy „wydeptać tę ścieżkę”, aby zaczęła działać.

Wzmacniaj dziecko swoim uznaniem, poświęconym mu czasem i czułością.

Wyobraź sobie, że mózg twojego dziecka jest jak staroświecki pociąg z dwoma parowozami – po jednym na każdym końcu. Pierwszy z nich kieruje się w stronę pozytywnego, pożądanego zachowania, które pozwoli dziecku realizować stawiane sobie w życiu zadania. Drugi natomiast ciągnie dziecko w stronę zachowań negatywnych, szkodliwych, które będą przyczyną trudności i cierpień w jego życiu. A teraz pomyśl, że każdy komentarz, który wypowiadasz do swojego dziecka, jest jak drewniane polano. Do którego z dwóch palenisk chciałby je wrzucić? Do tego, które zasila w parę lokomotywę ciągnącą w stronę zadowolenia, czy do tego drugiego, zasilającego lokomotywę skierowaną ku brakowi satysfakcji?

Kiedy skupiamy się na rzeczach negatywnych, to tak, jakbyśmy wrzucali nasze polana do kotła wytwarzającego parę w lokomotywie skierowanej ku trudnościom. (...) najlepszą strategią motywowania pozytywnych zachowań u dziecka jest skoncentrowanie się właśnie na nich.

*Jak więc możemy korygować działania
niewłaściwe, żeby móc się skupiać na
właściwych?*

Szukając innych instrumentów niż kary.

Kara jest najbardziej nieprzyjemną i najmniej wychowawczą spośród różnych możliwych konsekwencji uczynków dziecka. Czasami dziecko samo szuka konfrontacji lub kary, bo chce poczuć, że rodzice zwracają na nie uwagę. (...) wszystkie dzieci potrzebują, żeby rodzice poświęcali im dużo czasu na zabawę i opiekę. Strofując je, karzesz jedynie ich potrzeby, a wzmacniasz niewłaściwe zachowania.

7 reguł bezstresowego wyznaczania granic

1. Wprowadzaj ograniczenie od razu, za pierwszym razem, kiedy dostrzeżesz zachowanie niewłaściwe.
2. Jeśli widzisz, że dziecko chce wykonać coś niewłaściwego, spróbuj je powstrzymać, zanim rzecz się wydarzy.
3. Jasność co do tego, że reguła jest stała i niezmienna dziś i w przyszłości.
4. Spójne działanie rodziców dziecka (mama i tata wyznaczają takie same granice).
5. Zachowaj spokój, nie krzycz.
6. Pozwól, aby dziecko Ci zaufało. Bądź pewny siebie.
7. Wprowadzaj ograniczenia z czułością.

Wszystkie emocje są same w sobie pozytywne i jako takie trzeba je rozpoznawać i wprowadzać w świat dziecka. Nie powinniśmy żadnego uczucia stygmatyzować, bo wszystkie odgrywają ważną rolę. Wściekłość może w określonych okolicznościach pomóc nam w walce o życie, frustracja skłania nas do dokładania większych starań przy kolejnych próbach, a smutek pomaga nam dostrzec piękno otaczającego nas świata i wartościować nasze potrzeby, a także rozumieć uczucia innych.

(...) komunikacja z rodzicami jest najważniejszą drogą rozwoju intelektualnego w pierwszych latach życia dziecka. Pamięć, koncentracja, myślenie abstrakcyjne, znajomość środowiska, samokontrola i odpowiedni język potrzebują komunikacji, żeby rozkwitać. (...) Inteligencja to kolejny przykład zdolności, która rozwija się głównie za sprawą rozmów między rodzicami a dziećmi.

*Kiedy dziecko czuje, że ma kogoś
u swojego boku, zadanie staje się mniej
groźne i prostsze niż wtedy, kiedy musi
mu stawić czoło samodzielnie.*

Wiem, że wielu rodzicom może się to wydać szaleństwem, ale prawda jest taka: im więcej swobody zostawimy dziecku, zamiast jednoznacznie je do czegoś zmuszać, tym większa jest szansa, że zrobi to, o co je prosimy. Każdy z nas lub poczucie, że ma wolny wybór, złości się zaś, kiedy czuje, że jest do czegoś przymuszany.

*W każdym obszarze życia, w którym ma się
do czynienia z innymi ludźmi, ci, u których
inteligencja emocjonalna jest silnie
rozwinięta, mają znaczną przewagę.
(...) wszelki rozwój mózgu intelektualnego
dokonuje się na fundamencie mózgu
emocjonalnego.*

*Kiedy dziecko jest pewne siebie i czuje się
bezw warunkowo kochane, wyrasta na osobę
godną szacunku, zasługującą na to, żeby się
dobrze czuć. Wspomaganie u dziecka
szacunku dla samego siebie oznacza większe
szanse na szczęśliwe życie w przyszłości.*

*Bez pełnej zaufania i bezpieczeństwa
więzi dziecko może mieć poważne
trudności z wchodzeniem w relacje
z innymi ludźmi i ze światem.*

*Jeśli chcesz zachować bliską więź z dziećmi
i pomóc im zbudować zaufanie do samych
siebie i do świata, unikaj niedotrzymywania
słowa i posługiwania się kłamstwem, żeby
osiągnąć to, o co ci chodzi.*

Nie obiecuj niczego,
czego nie zdołasz spełnić.

Spełniaj obietnice,
które już zostały dane.

„Niech pod koniec każdego dnia liczba zdań
pozytywnych, którymi obdarowałeś
dziecko, znacznie przewyższa liczbę
wydanych poleceń, instrukcji i komentarzy
negatywnych”.

- Patrz na dziecko jakby było prawdziwym skarbem;
- Spędzaj z nimi jak najwięcej czasu;
- Niech czują że czas spędzony z nimi jest dla ciebie ważny;
- Mów, że zachwycasz się tym, jakie one są;
- Buduj z dzieckiem relacje codziennie.

*Pozytywna i bezpieczna więź z dzieckiem
jest niezbędna dla jego rozwoju
umysłowego. Wiara w siebie samego
i w świat, w którym żyjemy, stanowi
fundament rozbudowanej inteligencji
emocjonalnej. (...) Staraj się nie
zawodzić jego zaufania i pozwól mu czuć
się wyjątkową osobą.*

„Ojciec dał mi najcenniejszy prezent,
jakim można obdarować dziecko.
Uwierzył we mnie.”

JIM VALVANO

„Jeśli masz zaufanie do siebie samego, masz już
pół drogi za sobą”

F. D. Roosevelt



*(...) w sprzyjających warunkach każde
dziecko staje się pewne siebie (...)
potrzeba tylko odpowiednich warunków:
dzieci muszą czuć swoją
odpowiedzialność i zaufanie do tych,
którzy je otaczają (...) wiara w siebie,
którą będzie odczuwało, zależy
bezpośrednio od zaufania, jakie okazują
mu rodzice.*

$$ZD = (ZRoD)^2$$

Zaufanie dziecka (ZD) jest równe zaufaniu,
jakie okazują mu rodzice (zRoD),
podniesione do kwadratu.

Doceniaj u dziecka wysiłek, skupienie
i wytrwałość.

*Wspólną cechą osób z dobrze rozwiniętą
inteligencją emocjonalną jest
asertywność. Termin ten odnosi się
do szczególnej umiejętności mówienia
w sposób pełen szacunku tego, co się
naprawdę myśli.*

Asertywność jest sama w sobie formą komunikacji z innymi, podczas której czujemy się pewni swoich praw, swoich opinii i uczuć – i wyrażamy je w sposób, który szanuje drugiego człowieka.

*Kiedy mówimy dziecku jakieś kłamstwo, uczymy
je robić to samo i – co gorsza – wpajamy mu,
że pewne rzeczy trzeba ukrywać, nie dowierzać
swojemu osądowi i unikać jasnego
przedstawiania opinii. Osoby asertywne nie
uciekają się do krętowni, tylko wyrażają swoje
zdanie oraz mówią o swoich decyzjach to, co
naprawdę czują.*

„Szczęście nie jest czymś gotowym. Bierze się z twoich własnych działań”.

DALAJLAMA

„osoby, które koncentrują się na tym,
czego nie mają, czują się smutne, a te,
które skupiają się na tym, co mają, czują
się zadowolone i wyróżnione”.

Zapytaj na koniec dnia swoje dzieci, co im
się zdarzyło dobrego w ciągu dnia – 2-3
dobre rzeczy.

Badania wykazały, że osoby, które częściej mówią „dziękuję” i silniej odczuwają wdzięczność, osiągają wyższy poziom szczęścia. Ta zależność częściowo polega na tym, że uczucie wdzięczności pomaga kierować uwagę na pozytywną stronę życia.

Osoby poświęcające czas na robienie rzeczy, które lubią, są szczęśliwsze niż ci, którzy zajmują się rzeczami nielubianymi.

(...) osoby mające jakieś hobby albo potrafiące zapamiętać się - aż do utraty poczucia czasu -

w takich działaniach jak malowanie, sport czy gotowanie, są szczęśliwsze od innych, nieoddających się takim pasjom.

„Zabawa jest tym sposobem nauki, który
nasz mózg lubi najbardziej”.

DIANE ACKERMAN

„Sukces w życiu zależy nie tylko od talentu, ile od zdolności skupiania się i wytrwałości w dążeniu do upragnionego celu.”

CHARLES W. WENDTE

Przeprowadzono jednak bardzo wiele innych badań – lepiej zaprojektowanych – które dowodzą, że dzieci pozostające w regularnym kontakcie z ekranami komórek, tabletów czy komputerów łatwiej się irytują, są mniej uważne oraz mają słabszą pamięć i koncentrację niż ich rówieśnicy wolni od takich nawyków.

*Dziecko, które spędza czas, bawiąc się
grami wideo, ponosi ryzyko, że utraci
wszystkie inne zainteresowania.*

Dowodów dotyczących efektów działania tego typu bodźców – telewizji, gier, smartfonów, tabletów – na małe dzieci jest wiele. Amarykańska Akademia Psychiatrii zaleca, żeby dzieci poniżej szóstego roku życia nie używały ekranów, a Klinika Mayo – jedna z najbardziej prestiżowych instytucji medycznych w USA – rekomenduje ograniczenie użytkowania urządzeń elektronicznych przez dzieci w tej grupie wiekowej, żeby zapobiec wypadkom w postaci deficytów uwagi.

Spędzaj czas z dziećmi

Pozwól im się wyładować

Wykazano, że dzieci, które bawią się swobodnie w parku albo uprawiają jakiś sport, lepiej kanalizują swoją energię i mają znacząco obniżone ryzyko zaburzeń związanych z deficytem uwagi.

Nie przerywaj
– nie zakłócaj koncentracji
dziecka

Pomóż dziecku spokojnie się
koncentrować

Naucz dziecko utrzymywać uwagę do końca zadania

*Pełne skupienie osiągamy wtedy, gdy nasza
uwaga jest intensywna, towarzyszy jej
spokój i kiedy utrzymuje się aż do końca
wykonywanej czynności.*

Zaszczep dziecko miłość do czytania

(...) nie ulega wątpliwości, że miłość do lektury zostaje zasiana i wzrasta w rodzinnym domu. (...) dzieci, które lubią czytanie i wzrastają w miłości do książek, mają bogatszy słownik, lepiej rozumieją czytane teksty, jaśniej formułują swoje wypowiedzi i popełniają mniej błędów ortograficznych.

*Liczne badania pokazują, że kreatywność –
w przeciwieństwie do innych funkcji
poznawczych – osiąga punkt szczytowy
w dzieciństwie, a potem zanika wraz
z rozwojem dziecka.*

Słowa, które „zabijają” kreatywność. Nie mów...

- „Tak się nie robi”.
 - „To nie jest dobrze”.
 - „Pomyliłeś się”.
 - „Zrób to jeszcze raz – jak należy”.
 - „Ja ci pokażę, jak to zrobić”.
 - „Zrobiłeś wszystko na odwrót”.
 - „Tak jest źle”.
- 

Słowa, które podtrzymują kreatywność. Mów...

- „Ale fajnie”.
- „Bardzo dobry pomysł”.
- „Nauczysz mnie tego?”
- „Kapitalnie!”
- „Jakie to zachwycające”.
- „Podoba mi się, jak to zrobiłeś”.
- „Samo to wymyśliłeś? Świetny pomysł!”

Wspieraj kreatywność dziecka:

- ✓ Daj dziecku narzędzia do wyrażania kreatywności;
- ✓ Daj mu swobodę;
- ✓ Pozwól dziecku się nudzić – nuda jest matką kreatywności;
- ✓ Pokaż jak się działa twórczo;
- ✓ Ważny jest proces, nie rezultat;
- ✓ Nie wtrącaj się;
- ✓ Pomóż dziecku kojarzyć (niepowiązane ze sobą sprawy, idee);

*Kreatywność jest niezwykle ważną
umiejętnością w życiu każdego
człowieka. Twoje dziecko jest mistrzem
kreatywności. Pomóż mu, żeby ją
zachowało.*

„Oczywiście pewnego dnia moje dzieci
będą miały komputer. Ale zanim ten
dzień nadejdzie, mają książki”.

BILL GATES

Ojcowie i matki pozostający ze sobą w dobrych relacjach, okazując sobie szacunek, wspierający się i ceniący wzajemnie, a także potrafiący zapanować nad swoim niezadowoleniem i radzić sobie ze stresem – tacy rodzice wydają się najlepszymi sprzymierzeńcami rozwoju intelektualnego i emocjonalnego dziecka.

Zapraszam do lektury...