

Detský mozog

Dr. Álvaro Bilbao

vysvetlený rodičom



Ako môžete pomôcť svojmu dieťaťu
v rozvíjaní jeho rozumového
a emočného potenciálu.

Copyright © 2015 by Alvaro Bilbao

Translation © 2018 by Monika Urbanova

Cover design © 2018 by Ave Libri

Slovak edition © 2018, 2019 (elektronická verzia) by NOXI s. r. o.

ISBN 978-80-8111-533-2

Všetky práva vyhradene. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Detský mozog

Dr. Álvaro Bilbao

vysvetlený rodičom



Ako môžete pomôcť svojmu dieťaťu
v rozvíjaní jeho rozumového
a emočného potenciálu.

*Na pamiatku Tristánovi, ktorý tam, kde sa nachádza,
sa celé dni smeje s rodičmi alebo sa hrá so svojimi
súrodencami a najbližšou rodinou.*

*Chlapcovi, ktorý sa ukrýva v každom otcovi
a dievčaťu, ktoré je ukryté v každej matke,
nech sú súčasťou otca a mamy, tak,
ako to každé dieťa potrebuje.*

Podakovanie

Chcem sa poďakovať svojim rodičom a svokrovcom za úžasnú prácu v úlohe rodičov, ktorú teraz prenášajú aj na svoje vnúčatá. Rovnako sa chcem poďakovať môjmu bratovi, švagrom a švagrínám, tetám, ujom, starým rodičom, bratrancom a sesterniciam, pretože títo všetci tvoria zázemie, ktoré je potrebné na výchovu dieťaťa.

Moje najúprimnejšie poďakovanie a uznanie patrí všetkým učiteľom, ktorí neúnavne podporujú rozvoj detí v každom kúte planéty. Neviem si predstaviť dôležitejšiu prácu v spoločnosti ako prácu tých, ktorí sa starajú o najväčší poklad prítomnosti a prinášajú najväčší prísľub budúcnosti. Vďaka svojim skúsenostiam nachádzajú to najlepšie v každom dieťati, keď sme my rodičia stratení, ich nadšenie prebúdza túžbu učiť sa tam, kam sme sa my rodičia nedostali, a ich trepezlivosť a neha obklopuje naše deti, keď tam my rodičia nie sme. Chcem sa predovšetkým poďakovať učiteľom mojich detí: Amayi, Ane Belén, Elene, Jesúsovi a Soni, a mojim posledným učiteľom: Rose, Marili a Javierovi.

A samozrejme, mojej manželke Palome a mojim trom úžasným deťom: Diegovi, Leire a Lucii. Hoci skúmam ľudský mozog celý život, oni štyria dali môjmu poznávaniu zmysel a naučili ma všetko, čo viem o úžasnom svete detského mozgu.

Obsah

Úvod	11
------	----

1. ČASŤ

Základné princípy	19
--------------------------	-----------

1. Princípy pre plný rozvoj mozgu	21
2. Vaše dieťa je ako strom	23
3. Vychutnajte si každú chvíľu	29
4. Abeceda mozgu pre rodičov	35
5. Rovnováha	45

2. ČASŤ

Nástroje	51
-----------------	-----------

6. Nástroje na podporu rozvoja mozgu	53
7. Motivovať správanie dieťaťa	57
8. Alternatívy k trestu	75
9. Stanoviť hranice bez drámy	87
10. Empatia	101
11. Komunikácia	113

3. ČASŤ

Emocionálna inteligencia 121

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| 12. Rozvíjať emocionálnu inteligenciu | 123 |
| 13. Puto | 127 |
| 14. Dôvera | 139 |
| 15. Vyrastať bez strachu | 153 |
| 16. Asertivita | 165 |
| 17. Zasiať šťastie | 179 |

4. ČASŤ

Posilniť intelektuálny mozog 187

- | | |
|----------------------------------|-----|
| 18. Intelektuálny rozvoj | 189 |
| 19. Pozornosť | 195 |
| 20. Pamäť | 207 |
| 21. Jazyk | 219 |
| 22. Vizuálna inteligencia | 231 |
| 23. Sebakontrola | 241 |
| 24. Tvorivosť | 251 |
| 25. Najlepšie aplikácie pre deti | |
| od nula do šesť rokov | 265 |
| 26. Rozlúčka | 267 |

Bibliografia 273

Úvod

*„Najdôležitejšie obdobie v živote nie je to
na univerzite, ale úplne na začiatku:
od narodenia do šiestich rokov.“*

MARIA MONTESSORI

Deti prebúdajú v každom dospelom človeku výnimočnú emóciu. Ich gestá, ich úprimná radosť a nevinnosť nás dojímajú tak, ako to nedokáže žiadny iný zážitok v živote. Dieťa priamo nadväzuje spojenie s veľmi výnimočnou stránkou nás samotných: tým dieťaťom, ktorým sme boli a ktorým stále sme. Možno ste v posledných dňoch pocítili túžbu spievať na ulici, našťavať šéfa či skákať v kaluži počas sychravého dňa, a vari kvôli pocitu zodpovednosti alebo ostychu ste to neurobili. Byť s dieťaťom je vzácny zážitok, pretože keď sme s ním, spájame sa s veľmi výnimočnou stránkou našej osobnosti: strateným dieťaťom, ktoré potrebujeme nájsť v týchto chvíľach nášho života a ktoré je azda aj najlepšou časťou každého z nás.

Ak držíte v rukách túto knihu ako otec, matka alebo pedagóg, znamená to, že existuje vo vašom živote dieťa, takže máte príležitosť nadviazať spojenie s tou stránkou mozgu, ktorá sa vo vašom vnútri smeje, hrá a sníva. Aj vychovávať dieťa je obrovská zodpovednosť a azda aj najdôležitejší čin v živote mnohých ľudí. Dôležitosť rodičovstva zasahuje všetky úrovne ľudskej existencie. Z biologického hľadiska sú deti semienko, ktoré môže rozosiať vaše gény a upevniť váš význam v ďalších generáciách. Z pohľadu psychológie to veľa ľudí považuje za uskutočnenie neovládateľného inštinktu. A z duchovného hľadiska je to možnosť dosiahnuť naplnenie, keď vidíme, že sú naše deti šťastné.

Každý rodič v momente, keď drží svoje dieťa prvýkrát v náručí, pochopí, že rodičovstvo so sebou prináša aj mnoho zodpovedností rôzneho druhu.

V prvom rade im poskytujeme patričnú starostlivosť, ktorá zahŕňa kŕmenie, čistotu a prvoradú ochranu dieťaťa. Našťastie, pôrodné asistentky v nemocnici a vždy ochotné babičky vám poskytnú ohľadom všetkého teoretické aj praktické rady. Na druhom mieste je finančná zodpovednosť. Dieťa so sebou prináša výdavky, ktorých sa musíme ujať pre potešenie obchodných domov, lekární, materských škôl a supermarketov. Našťastie, vzdelávací systém vás pripravoval v priemere dvanásť rokov na to, aby ste mohli zarábať. Viete čítať aj písať. Ovládáte prácu na počítači. Rozprávate, alebo sa aspoň snažíte rozprávať, po anglicky. Dokázate sedieť každý deň osem hodín. Viete pracovať v tíme a máte špeciálne školenie v oblasti, v ktorej pracujete. Tretia zodpovednosť každého rodiča, a tá najdôležitejšia, je výchova vašich detí. Z môjho pohľadu, vychovávať

nie je nič iné ako podporovať svoje dieťa v rozvoji mozgu, aby mu raz tento mozog umožnil byť nezávislý, dosiahnuť ciele a mať zo seba dobrý pocit. Hoci toto vysvetlenie môže znieť jednoducho, výchova má svoje komplikácie, a väčšina otcov a matiek nedostala žiadnu odbornú prípravu, ako pomôcť svojim deťom v tomto procese. Hlavne nevedia, aké je základné fungovanie mozgu, ako sa rozvíja, ani ako môžu podporiť jeho dozrievanie. Niekedy sú všetci otcovia i matky stratení, zakopávajú alebo sa cítia neisto ohľadom toho, ako môžu pomôcť svojim deťom v rôznych aspektoch ich intelektuálneho a emocionálneho dozrievania. V mnohých iných aspektoch vystupujú sebaisto, ale v rozpore s tým, čo potrebuje mozog ich dieťaťa v danom momente.

Nechcem vás klamať ani vám ponúkať skreslenú predstavu o vplyve, aký ako matka alebo otec máte pri intelektuálnom a emocionálnom rozvoji vašich detí. Vaše dieťa je výnimočné a jeho charakter poznačí jeho spôsob existencie na celý život. Niektoré deti sú introvertné a ďalšie skôr extrovertné. Sú deti pokojné a iné výbušné. Vieme tiež, že najmenej 50 % inteligencie vašich detí určujú vaše gény. Niektoré štúdie uvádzajú, že ďalších 25 % závisí od spolužiakov a od kamarátov, s ktorými sa stýkajú. To viedlo niektorých odborníkov k predpokladu, že rodičia majú malý vplyv na rozvoj svojich detí. Toto tvrdenie však nie je správne. Dieťa, najmä v prvých rokoch života, potrebuje svojich rodičov, aby sa rozvíjalo. Bez materského mlieka, bez vašej starostlivosti, bez vašich slov či náruče, ktorá ho podporí a upokojí, bude dieťa vyrastať s nenapraviteľnými emocionálnymi a intelektuálnymi deficitmi. Celý vývin mozgu spočíva len a len v bezpečí, starostlivosti a povzbudení, ktoré mu ponúka rodina.

V súčasnosti majú rodičia väčšiu šancu nájsť cestu k svojim deťom ako kedykoľvek predtým. Máme k dispozícii viac informácií a výskumy mozgu nám poskytujú poznatky a praktické nástroje, ktoré môžu pomôcť našim deťom naplno sa rozvíjať. Bohužiaľ, máme tiež väčšiu šancu zmylíť sa. Skutočnosť je taká, že len v priebehu dvoch desaťročí počet detí, ktoré užívajú neurologické alebo psychiatrické lieky v Spojených štátoch sedemnásobne vzrástol. Táto tendencia naďalej rastie a zdá sa, že sa po „vyspelom“ svete rozširuje ako prach, a dnes každé deviate dieťa trávi časť svojho školského obdobia pod vplyvom psychotropných látok. Pravdou je, že sme vo výchove detí stratili hodnoty. Hodnoty, ktoré veda označuje ako podstatné pre vyrovnaný vývin mozgu. V dôsledku toho sa v oblasti výchovy a rozvoja detí rozmohli korporácie, zaujímajúce sa o financovanie komplexných programov stimulácie mozgu, detské školy schopné vytvoriť géniov alebo lieky, ktoré zvrátia možnosť rozptýlenia a zlepšujú správanie. Tieto spoločnosti pôsobia pod vplyvom všeobecnej mienky, že tento druh programov, stimulácia alebo liečba majú pozitívny dopad na vývin mozgu. Na druhej strane existujú teórie a rodičia, ktorí dôverujú radikálne prirodzenej výchove, v rámci ktorej dieťa vyrastá bez pravidiel či sklamania. Táto výchova je založená na štúdiách, ktoré poukazujú na to, že sklamanie dieťaťa môže vyvolať emocionálne problémy, ktoré obmedzujú jeho tvorivý potenciál alebo že mu nadbytok odmiernosti môže podlomiť sebadôveru. Ukázalo sa, že obe tieto koncepcie, z ktorých jedna tvrdí, že mozog dieťaťa posilňuje svoje schopnosti vďaka technológiám a druhá, ktorá zastáva názor, že ľudská bytosť je schopná dosiahnuť celkový

rozvoj len prostredníctvom skúmania a voľných zážitkov, nie sú veľmi uspokojivé. Skutočnosť je taká, že mozog nefunguje tak, ako by sme chceli, aby fungoval, ani tak, ako si občas myslíme, že funguje. Mozog funguje jednoducho tak, ako funguje.

Neurovedci z celého sveta sa už celé desaťročia pokúšajú objasniť princípy, na ktorých spočíva vývin mozgu a akými účinnými stratégiami sa dá pomôcť deťom, aby boli šťastnejšie a aby využívali svoje intelektuálne schopnosti naplno. Výskumy ohľadom vývinu a genetiky odhaľujú, že ľudia ani zďaleka nie sú výlučne len milí. Máme totiž aj opačné inštinkty. Stačí zájsť na školský dvor a uvidíme, ako sa ďaleko od zrakov učiteľov vyskytujú inštinkty veľkorysosti v podobe altruizmu a vzájomnej spolupráce, ale aj iné, divokejšie, akými sú agresivita a dominancia. Bez podpory rodičov a učiteľov, ktorí vedú dieťa a pomáhajú mu uspokojiť jeho potreby v rámci hraníc založených na úcte k ostatným, bude dieťa stratené. Vieme, že to, vďaka čomu sa do značnej miery vyvinul náš druh, bola naša schopnosť odovzdávať hodnoty a kultúru z generácie na generáciu, to, vďaka čomu sme civilizovanejší a solidárnejší – hoci v týchto časoch to možno tak nevyzerá. Je to práca, ktorú mozog nedokáže urobiť sám a ktorá si vyžaduje starostlivé úsilie rodičov a učiteľov.

Ďalšie výskumy vývinu mozgu prinášajú informácie, podľa ktorých skorá stimulácia nemá žiadny vplyv na inteligenciu zdravého dieťaťa. V tomto zmysle je preukázané jedine to, že v priebehu prvých rokov života má dieťa väčšiu schopnosť rozvíjať absolútny sluch, alebo schopnosť zapamätať si hudbu alebo cudzí jazyk tak, akoby išlo o ma-

terinský jazyk. To však neznamená, že bilingválna škola je lepšia ako nebingválna, len preto, že ak učitelia s dieťaťom nerozprávajú jeho materinským jazykom, bude si rozvíjať sluch a osvojovať prízvuk. Z tohto hľadiska môže byť prospešnejšie, ak deti pozerajú filmy v pôvodnom znení, prípadne majú niekoľko hodín do týždňa angličtinu alebo čínštinu, ktoré však vyučujú domáci učitelia. Vieme tiež, že programy ako Baby Einstein alebo počúvanie Mozarta neprispievajú k intelektuálnemu rozvoju detí. Dieťa, ktoré počúva klasickú hudbu, sa vie uvoľniť a z tohto dôvodu dokáže lepšie vykonávať bezprostredne po tom niektoré cvičenia na koncentráciu pozornosti, ale nič viac. O pár minút sa účinok rozplynie. Rovnako tak disponujeme presvedčivými informáciami, ktoré potvrdzujú, že inteligentné telefóny, tablety a iné elektronické zariadenia v rukách detí zvyšujú riziko, že sa u týchto detí dostavia problémy so správaním alebo poruchy pozornosti. Tieto údaje tiež naznačujú, že poruchy pozornosti a aktivity sú diagnostikované v hojnej miere. To znamená, že existuje relatívne vysoké percento detí, ktoré užívajú psychiatrické lieky, aj keď ich v skutočnosti nepotrebujú. Tendencia nadmerne diagnostikovať poruchu pozornosti je iba špička ľadovca. Farmaceutické spoločnosti ani zďaleka nie sú také starostlivé, len využívajú výchovné prostredie mnohých domácností. Dlhá pracovná doba, nedostatok pozornosti rodičov, nedostatok trpezlivosti a hraníc a – ako sme vyššie spomenuli, čiastočne aj príchod inteligentných telefónov a tabletov – môžu za závrtný nárast prípadov porúch pozornosti a depresie u detí. Existuje nespočetné množstvo zázračných programov, ktoré sľubujú, že rozvinú inteligenciu dieťaťa, ale ako

môžete vidieť, keď sa tieto programy podrobia vedeckému skúmaniu, nepreukazujú žiadnu účinnosť. Ich hlavným záujmom je totiž zrýchliť prirodzený proces vývinu mozgu. Vývin mozgu však nie je proces, ktorý by sa dal urýchliť bez toho, aby stratil niektorú svoju vlastnosť. Rovnako ako geneticky upravená paradajka, ktorá dozrieva v priebehu niekoľkých dní a dosahuje „dokonalý“ rozmer a farbu, ale stráca svoju charakteristickú chuť, aj mozog, ktorý sa vyvíja pod tlakom, ponáhľa sa a preskakuje etapy, môže cestou stratiť časť svojej podstaty. Empatia, schopnosť počkať, pocit pokoja či lásky sa nedajú pestovať tempom skleníka a vyžadujú pozvoľný rast. Len trpezliví rodičia sa dočkajú od svojho dieťaťa tých najlepších plodov, pretože im ich dá vo chvíli, keď je na to samo pripravené. To je dôvod, prečo sa najdôležitejšie objavy neurovedy, čo sa týka vývinu mozgu detí, zastavili na takých obyčajných aspektoch ako pozitívny vplyv prijímania ovocia a rýb počas tehotenstva, psychologické prínosy kolísania bábätka na rukách v prvých rokoch života dieťaťa, úloha lásky v rámci intelektuálneho vývinu dieťaťa alebo dôležitosť rozhovorov medzi matkou a dieťaťom vo vývine pamäte a jazyka, pričom je jasné, že pre vývin mozgu je hlavné to, čo je naozaj dôležité.

Pravdou je, že o mozgu vieme veľa vecí, ktoré by mohli pomôcť otcom a mamám, no ktoré bohužiaľ, nepoznajú. Chceme, aby ste zistili, ako vy sami môžete pozitívne ovplyvniť vývin mozgu vášho dieťaťa. Existujú stovky štúdií, ktoré dokazujú, že mozog je nesmierne tvárny a že rodičia, ktorí používajú vhodné stratégie, do veľkej miery pomáhajú svojim deťom, aby sa ich mozog vyvíjal vy-

vážene. Z tohto dôvodu som zozbieral základné princípy, nástroje a techniky, ktoré vám pomôžu, aby ste mali ten najlepší vplyv na intelektuálny a emocionálny rozvoj vášho dieťaťa. Vďaka tomu mu budete schopní pomôcť rozvíjať sa nielen po intelektuálnej a emocionálnej stránke, intelektuálne a emocionálne schopnosti, ale zároveň môžete zabrániť ťažkostiam v jeho vývine ako napríklad poruche pozornosti, detskej depresii či problémom so správaním. Som presvedčený, že základné poznatky o vývine a stavbe detského mozgu môžu značným spôsobom pomôcť tým otcom a mamám, ktorí ich chcú využiť. Verím, že tieto poznatky, stratégie a skúsenosti, s ktorými sa na ďalších stranách stretnete, prispievajú k tomu, aby sa z vašej úlohy otca alebo matky stal plnohodnotne príjemný zážitok. Ale predovšetkým dúfam, že preniknutím do úžasného sveta detského mozgu dokážete nadviazať spojenie s vašim strateným dieťaťom a lepšie pochopiť svoje deti, aby ste vyťažili to najlepšie z každého z vás.



1. ČASŤ

Základné princípy

