

Dětský mozek

Dr. Álvaro Bilbao

vysvětlený rodičům



Jak můžete pomoci svému dítěti
v rozvíjení jeho rozumového
a emočního potenciálu

Dětský mozek

Dr. Álvaro Bilbao

vysvětlený rodičům



Jak můžete pomoci svému dítěti
v rozvíjení jeho rozumového
a emočního potenciálu

Álvaro Bilbao

El cerebro del niño explicado a los padres

Copyright © 2015 by Plataforma Editorial, Álvaro Bilbao

Translation © 2018 by PhDr. Mgr. Mgr. Jana Bílková, Ph.D.

Czech edition © 2018, 2019 (elektronická verze) by NOXI, s. r. o.

All rights reserved

ISBN 978-80-8111-534-9

*S myšlenkou na Tristána, který tráví celý den tak,
že se směje s rodiči a hraje si se sourozenci
a bratřenci.*

*Chlapci, který se skrývá v každém tatínkovi,
a holčičce, která se skrývá v každé mamince,
aby tatínek a maminka byli takoví,
jaké každé dítě potřebuje.*

Poděkování

Děkuji svým rodičům a rodičům své ženy za to, jak úžasně se zhostili role rodičů a nyní pokračují v roli prarodičů. Stejně tak děkuji svému bratrovi, švagrovým a švagrům, strýcům a tetám, prarodičům a bratrancům i sestřenicím, neboť ti všichni tvoří onen „rod“, který je potřebný pro růst a vývoj dítěte.

Upřímné poděkování a uznání vyslovuji všem učitelům, kteří neúnavně podporují vývoj dětí ve všech částech planety. Nedokážu si představit důležitější úkol ve společnosti, než jaký mají ti, kdo pečují o největší poklad přítomnosti a připravují příslib do budoucnosti. Jejich zkušenosti dokážou najít v každém dítěti to nejlepší tam, kde my rodiče už býváme ztraceni, jejich odhodlání probouzí přání učit se tam, kam my rodiče nemáme přístup, a jejich trpělivost a něha objímá naše děti, když tam my rodiče nejsme. Obzvláště děkuji učitelům mých dětí, mezi něž patří Amaya, Ana Belén, Elena, Jesús a Sonia, a mým posledním učitelům Rose, Marili a Javierovi.

Velmi vřele též děkuji své manželce Palomě a svým třem úžasným dětem Diegovi, Leiře a Lucíi. Přestože celý život studuji lidský mozek, právě oni čtyři dávají všem mým znalostem smysl a naučili mě všechno, co o úžasném světě dětského mozku vím.

Obsah

<i>Úvod</i>	11
1. ČÁST	
Základy	19
1. Principy celistvého rozvoje mozku	20
2. Dítě je jako strom	22
3. Užívejte si okamžiku	27
4. Základní vědomosti o fungování mozku	33
5. Vyváženost	42
2. ČÁST	
Nástroje	49
6. Nástroje pro podporu vývoje mozku	50
7. Jak motivovat chování dítěte	53
8. Alternativy trestu	70
9. Nenásilné stanovení hranic	82
10. Empatie	95
11. Komunikace	106

3. ČÁST

Rozvíjení emoční inteligence	113
12. Formování emoční inteligence	114
13. Pouto	118
14. Důvěra	130
15. Vyrůstání beze strachu	143
16. Asertivita	155
17. Zasévání štěstí	167

4. ČÁST

Posilování rozumového mozku	175
18. Rozumový vývoj	176
19. Pozornost	182
20. Paměť	194
21. Řeč	205
22. Vizuální inteligence	217
23. Sebekontrola	225
24. Kreativita	235
25. Nejlepší aplikace pro děti do 6 let	248
26. Závěr	249

<i>Literatura</i>	254
-------------------	-----

Úvod

„Nejdůležitější etapou života není studium na univerzitě, nýbrž to první období – od narození do šesti let věku.“

MARIA MONTESSORI

Děti probouzejí v každém dospělém člověku jedinečné emoce. Jejich gesta, upřímná veselost a nevinnost nás dojmají jako žádná jiná zkušenost v životě. Dítě se dokáže přímo napojit na specifickou část nás samotných – tedy na dítě, kterým jsme my sami byli a kterým stále ještě jsme. Možná jste měli v poslední době chuť zpívat na ulici, rozzlobit se na šéfa nebo skočit v dešti do kaluže, ale kvůli zodpovědnosti nebo studu jste to neudělali. Být s dítětem je cenná zkušenost, protože když jsme s ním, propojíme se se skrytou částí nás samých – se ztraceným dítětem, které potřebujeme v tolika životních okamžicích najít a které je možná naší nejlepší částí.

Pokud držíte v rukou tuto knihu, je to proto, že jako otec, matka, učitel nebo jiná osoba, která vychovává děti, chcete mít možnost spojit se s částí mozku, která se směje, hraje si a umí snít. Vychovávat dítě je také velká zodpovědnost a možná i nejtranscendentálnější část života mnohých lidí. Transcendentální aspekt rodičovství zasahuje téměř všechny roviny lidského života. Na biologické úrovni jsou děti semínkem, které může reprodukovat vaše geny a zajistit vaši transcendenci v budoucích generacích. Na psychologické úrovni znamená dítě pro mnohé lidi realizaci nepotlačitelného instinktu. A na duchovní úrovni dítě představuje možnost dosáhnout duchovního bohatství, když vidíme vyrůstat šťastné děti.

Když tatínek nebo maminka poprvé drží v náručí své dítě, okamžitě si uvědomí, že rodičovství s sebou nese také zodpovědnost v nejrůznějších oblastech. Na prvním místě je samozřejmě nutné zajistit péči o dítě, což zahrnuje výživu, hygienu a jeho základní ochranu. Tyto věci vám našťastí teoreticky i prakticky vysvětlily porodní asistentky nebo babičky. Na druhém místě jde o ekonomickou zodpovědnost. Starání se o dítě vyžaduje řadu výdajů, se kterými je zapotřebí k radosti obchodů, lékáren, školek, škol a supermarketů počítat. Vzdělávací systém však průměrně po dvanácti letech školní docházky člověku umožňuje vydělávat peníze. Umíte číst a psát. Umíte ovládat počítač. Mluvíte anglicky – nebo se o to alespoň snažíte. Dokážete téměř osm hodin denně sedět. Umíte pracovat v týmu a máte speciální vzdělání pro výkon určité práce. Třetí a nejdůležitější oblastí zodpovědnosti každého rodiče je výchova dítěte. Podle mého názoru vychovávat dítě zname-

ná poskytovat mu podporu a možnost plného rozvoje jeho mozku, aby dítě jednoho dne mohlo fungovat autonomně, dosahovat svých cílů a být se sebou spokojené. Přestože se to takto může jevit jako velmi jednoduché, výchova dítěte má svá úskalí a většina tatínků a maminek nemá informace o tom, jak může svým dětem v tomto procesu pomáhat. Rodiče v zásadě nevědí, jak mozek funguje, jak se vyvíjí a jak mohou podporovat jeho zrání. V některých situacích jsou rodiče úplně ztraceni, dopouštějí se přehmatů nebo se cítí nejistí v tom, jak dětem v určitých aspektech rozumového a emočního zrání napomáhat. Jindy zase jednájí sebejistě, což je však přesný opak toho, co by mozek jejich dítěte v dané chvíli potřeboval.

Nechci vám nic nalhávat ani nabízet zkreslené údaje, nakolik jako matka či otec můžete ovlivnit emoční a rozumový vývoj svých dětí. Dítě přichází na svět s povahou, která ho bude ovlivňovat v průběhu celého života. Některé děti jsou spíše introvertní, jiné víc extrovertní. Jsou děti klidné, a děti nervózní. Je známo, že 50 % inteligence dětí je daných geneticky. Některé studie naznačují, že dalších 25 % je ovlivněných spolužáky a kamarády dítěte. Na základě toho došli někteří odborníci k závěru, že rodiče nemají na rozvoj svých dětí téměř žádný vliv. Tento závěr však není správný. Dítě potřebuje ke svému vývoji rodiče, především v prvních letech života. Bez mateřského mléka, matčiny péče, jejích něžných slov, jejích paží, které dítě konejší, a jejích rukou, které je hladí, by dítě vyrůstalo s nenahraditelným intelektovým a emočním deficitem. Vývoj dětského mozku závisí na rodině, která dítěti poskytuje bezpečí, péči a stimulaci.

Dnes mají tatínkové a maminky více příležitostí zasahovat do vývoje svých dětí než kdykoli dříve. Máme víc informací a díky výzkumům v oblasti mozku máme k dispozici poznatky a praktické nástroje, které dětem pomáhají plně se rozvíjet. Bohužel však také máme víc příležitostí k omylům a přehmatům. Skutečnost je taková, že během pouhých dvou desetiletí se sedminásobně zvýšil počet dětí, které užívají léky předepsané neurology nebo psychiatry. Tato tendence neustále vzrůstá, v „rozvinutých“ zemích se šíří jako požár a dnes má každé deváté dítě ve školním věku za sebou zkušenost s psychofarmaky. Ukazuje se totiž, že jsme ve výchově dětí opustili hodnoty, které dnešní věda považuje za zásadní pro vyvážený rozvoj mozku. V důsledku toho se v oblasti výchovy, vzdělávání a osobního rozvoje dětí množí organizace, které se snaží vydělat pomocí komplexních programů pro stimulaci vývoje mozku, dále školy a kurzy pro malé děti, které se z dítěte snaží vychovat génia, a farmaka, která zabraňují rozptylování pozornosti a „zlepšují“ chování. Činnost těchto organizací je založena na obecné víře, že takovýto typ programů, stimulace nebo terapie má na rozvoj mozku pozitivní vliv. V opačném extrému však také existují teorie a rodiče, kteří věří v radikálně přirozenou výchovu, kdy dítě vyrůstá bez jakýchkoli norem nebo frustrací. Základem tohoto postoje jsou studie, které naznačují, že frustrace může u dítěte způsobit emoční problémy, že hranice omezují tvůrčí potenciál dítěte a že nadměrné odměňování může ohrozit jeho důvěru v sebe sama. Nicméně obě koncepce, jak ta první, podle níž mozek dítěte pomocí moderních technologií zvyšuje své dovednosti, tak i ta druhá, podle níž je lidská bytost schopna dosáhnout pl-

ného rozvoje na základě ničím neomezovaného zkoumání a získávání zkušeností, jsou nesprávné. Mozek nefunguje tak, jak bychom mu chtěli vnutit, aby fungoval, ale ani tak, jak se domníváme, že sám od sebe funguje. Mozek zkrátka funguje tak, jak funguje.

Neurovědci z celého světa se už desítky let pokoušejí odhalit, podle jakých principů probíhá rozvoj mozku a jaké strategie pomáhají dětem, aby byly šťastnější a optimálně se u nich rozvinuly rozumové schopnosti. Výzkumy v oblasti evoluce a genetiky ukazují, že lidské bytosti vůbec nejsou čistě dobromyslné a šlechetné, nýbrž skrývají v sobě protichůdné instinkty. Stačí se podívat na školní hřiště, kde zrovna nemá dozor žádný učitel, a setkáme se tam s ušlechtilými instinkty v podobě altruismu a vzájemné spolupráce, ale i s opačnými instinkty, například s agresivitou a tendencí ovládat druhé. Bez pomoci rodičů a učitelů, kteří dítě vedou a pomáhají mu uspokojit jeho potřeby v mezích, které vyplývají z respektu k ostatním, by dítě bylo ztracené. Víme, že vývoj našeho druhu byl z velké míry umožněn schopností předávat si kulturní hodnoty z generace na generaci. Tuto schopnost, která umožnila naši „civilizovanost“ a solidaritu – přestože se v současné době zdá, jakoby se skoro vytratily – si mozek nedokáže osvojit sám od sebe, nýbrž k tomu potřebuje pozornou péči rodičů a učitelů.

Další výzkumy v oblasti vývoje lidského mozku přinášejí údaje o tom, že raná stimulace nemá na inteligenci zdravého dítěte žádný vliv. Je dokázáno pouze to, že během prvních let života má dítě větší schopnost rozvinout to, co nazýváme absolutní sluch, dále hudební schopnosti

a schopnost naučit se nějaký jazyk tak, jako by byl jeho jazykem mateřským. To neznamená, že by bilingvní škola byla lepší než škola standardní, a sice především proto, že učitelé většinou nejsou rodilými mluvčími cizího jazyka, takže se u dítěte namísto absolutního sluchu pro cizí jazyk vyvíjí sluch pro jazyk s akcentem. Proto může mít na dítě lepší vliv, když se dívá na filmy v originále, jak je to obvyklé v mnoha jiných zemích, nebo když má několik málo hodin angličtiny nebo čínštiny týdně, ale zato s učiteli, kteří jsou rodilými mluvčími. Také víme, že k rozumovému rozvoji dítěte nepřispívají ani programy jako Baby Einstein nebo poslech Mozartovy hudby. Dítě, které poslouchá klasickou hudbu, se může uvolnit, a proto dokáže za několik minut poté lépe provést několik koncentračních cvičení, ale nic víc. O pár chvil později se efekt rozplyne. Stejně tak existují přesvědčivé argumenty, že expozice dětí chytrým telefonům, tabletům a dalším elektronickým vymoženostem zvyšuje riziko problémů s chováním nebo poruch spojených s nedostatkem pozornosti. Údaje o tom ovšem také naznačují, že tyto poruchy jsou diagnostikovány ve vyšší míře, než odpovídá skutečnosti. Relativně velký počet dětí tak užívá psychofarmaka, která ve skutečnosti nepotřebují. Tendence diagnostikovat deficit pozornosti v neopodstatněně vysoké míře je však pouze špičkou ledovce. Farmaceutické firmy využívají současného přístupu k výchově, což je však postoj vzdálený jakékoli zodpovědnosti. Za značným nárůstem skutečných případů poruch pozornosti a dětské deprese stojí především dlouhé pracovní dny dětí, málo času, který rodiče dětem věnují, nedostatek trpělivosti, nedostatečně stanovené meze chování a jak už jsme zmínili, invaze chytrých telefonů a tabletů.

Existuje ohromné množství zázračných programů, které slibují rozvoj inteligence dítěte, ale když se tyto programy podrobí přísnému vědeckému zkoumání, nevykazují žádný efekt. Mnohé ztroskotají proto, že jejich hlavním účelem je zrychlit přirozený proces rozvoje mozku, a to s přesvědčením, že dospět někam dříve znamená dojít dál. Rozvoj mozku však není proces, který by bylo možné urychlit, aniž by došlo ke ztrátě části jeho schopností. Stejně jako genetiky modifikované rajče, které dozraje za několik dnů a dosáhne „dokonalých“ rozměrů a dokonalé barvy, ale ztratí podstatu své chuti, tak i mozek, který se rozvíjí pod tlakem a v rychlém tempu, při kterém přeskakuje celé etapy, může po cestě ztratit část svých podstatných schopností. Empatie, trpělivost, klid nebo láska se nedají zrychleně vypěstovat ve skleníku a vyžadují svůj čas střídaný pauzami a trpělivé rodiče, kteří umějí vyčkat, až dítě bude připraveno vydat ze sebe to nejlepší. A právě proto se nejdůležitější neurovědecké výzkumy v oblasti vývoje dětského mozku zabývají zdánlivě jednoduchými aspekty, jako je pozitivní vliv konzumace ovoce a ryb matkou během těhotenství, pozitivní účinky houpání dítěte v náručí, význam projevů lásky v rozumovém vývoji dítěte nebo význam rozhovorů mezi matkou a dítětem pro rozvoj paměti a jazyka, přičemž se jasně ukazuje, že tyto „obyčejné“ věci jsou pro vývoj mozku opravdu nepostradatelné.

Faktem je, že o mozku už víme hodně věcí, které by mohly tatínkům a maminkám pomoci, ale ti o nich bohužel nevědí. Chci vás pobídnout, abyste poznali, jak můžete sami velmi pozitivně působit na vývoj mozku svého dítěte. Existují stovky studií, které dokazují, že mozek se vyzna-

čuje enormní přizpůsobivostí a že rodiče, kteří používají vhodné strategie, svým dětem optimálně pomáhají k dosažení vyváženého rozvoje mozku. Proto jsem v této knize shromáždil nejdůležitější poznatky, nástroje a techniky, které vám usnadní cestu k co nejlepšímu ovlivňování rozumového a emočního vývoji dítěte. Tak dítěti nejen pomůžete v jeho rozvoji, ale také přispějete k prevenci vývojových potíží, jako je porucha pozornosti, dětská deprese nebo problémové chování. Jsem přesvědčen, že základní znalosti o vývoji a rozvoji mozku dítěte představují velkou pomoc pro rodiče, kteří je dokážou využít. Věřím tomu, že znalosti, strategie a zkušenosti, které zde najdete, přispějí k tomu, aby vás rodičovská úloha naplňovala uspokojením. Ale především doufám, že když se ponoříte do úžasného světa dětského mozku, umožní vám to propojit se se svým ztraceným vnitřním dítětem, a v důsledku toho lépe porozumíte i svým dětem, což obojí prospěje jak vašemu vlastnímu vývoji, tak vývoji vašeho potomka.



1. ČÁST

Základy



1.

Principy celistvého rozvoje mozku

*„Inteligentní lidé se řídí plány;
moudří principy.“*

RAHEEL FAROOQ

Princip je univerzální a nutnou podmínkou, která nám umožňuje vysvětlovat a chápat okolní svět. Základním principem astronomie je zákon gravitace, základním principem zdraví je hygiena a základním principem přátelství vzájemná důvěra. Stejně jako ve všech oblastech lidské činnosti existují i ve výchově dítěte určité základní principy, které pomohou rodičům poznat, co mají ve většině situací dělat, a umožní jim zvážit různé alternativy v péči o dítě a jeho výchově.

Stejně jako všichni rodiče jste už určitě řešili a během dlouhého procesu zrání dětí budete ještě řešit mnoho dilemat. Mohou to být konkrétní a praktické otázky, například jestli dítěti vynadat, nebo být trpělivý, jestli dítě vést k tomu, aby všechno dojedlo, nebo jestli mu dovolit trochu jídla nechat. Mohou to také být širší či téměř filozofické