Detský mozog vysvetlený rodičom

Dr. Álvaro Bilbao



noxi

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 vysvetlený rodičom

Dr. Álvaro Bilbao



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.

Poďakovanie

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 švagrinám, 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 trpezlivosť 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 Lucíi. 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 prebúdzajú 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, naštvať 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 zodpovednosti 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. Ovládate prácu na počítači. Rozprávate, alebo sa aspoň snažíte rozprávať, po anglicky. Dokážete 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 zmýliť 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 odmien 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 nebilingválna, 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 závratný 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. Chcem, 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, prispejú 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 vaším strateným dieťaťom a lepšie pochopiť svoje deti, aby ste vyťažili to najlepšie z každého z vás.



1. ČASŤ

Základné princípy



1.

Princípy pre plný rozvoj mozgu

„Inteligentní ľudia sa riadia plánmi, rozumní ľudia princípmi.“

RAHEEL FAROOQ

Princíp je všeobecná a potrebná podmienka, ktorá nám umožňuje objasniť a pochopiť svet, ktorý nás obklopuje. Gravitačný zákon je základný princíp astronómie, hygiena je základný princíp zdravia, a napríklad vzájomná dôvera je základný princíp priateľstva. Ako pri každej práci, ktorej sa venuje ľudská bytosť, aj vo výchove detí existujú základné princípy, ktoré každému rodičovi pomáhajú pochopiť, ako má konať vo väčšine situácií a zvážiť si možnosti, ktoré vznikajú pri výchove a starostlivosti.

Ako každý rodič, aj vy ste určite čelili a budete čeliť mnohým dilemám v priebehu dlhého procesu dospievania svojich detí. Môžu sa vyskytnúť konkrétne a praktické otázky - napríklad či budeme dieťa karhať alebo budeme trpezliví, alebo či sa rozhodneme trvať na tom, že dieťa doje alebo mu trochu jedla odpustíme. Môžu sa však objaviť aj roz-

siahlejšie a takmer až filozofické otázky, napríklad na akú školu dieťa zapíšeme, aké mimoškolské aktivity mu vyberieme alebo aký postoj zaujmeme k tráveniu času pred televízorom alebo hraním sa na mobile. V skutočnosti všetky rozhodnutia, filozofické aj napohľad nedôležité, ovplyvnia vývin mozgu vášho dieťa, a preto je dobré, aby ste sa držali jasných, praktických a nezlomných princípov.

V prvej časti knihy vám predstavím základné princípy vývinu detského mozgu, ktoré musí poznať každý rodič. Existujú štyri veľmi jednoduché myšlienky, ktoré dokonale pochopíte a nezabudnete. Ale predovšetkým sú to štyri hlavné línie, na ktorých môžete budovať svoju prácu pri intelektuálnom a emocionálnom rozvíjaní mozgu vášho dieťaťa. Sú to princípy, na ktorých som založil starostlivosť o svoje deti a ktoré mi ukazujú cestu, keď stojím pred akýmkoľvek rozhodnutím ohľadom ich výchovy. Som presvedčený, že ak budete mať tieto princípy na pamäti každý deň, aj vtedy, keď budete mať pochybnosti v oblasti výchovy a starostlivosti o vaše deti, svojím rozhodnutím vždy uspejete.



2.

Vaše dieťa je ako strom

„Ak sa úmyselne staneš niekým iným,
než sa v skutočnosti môžeš stať, dozaista
budeš nešťastný po zvyšok svojich dní.“
ABRAHAM MASLOW

Možno ste už niekedy sledovali, ako sa čerstvo narodené žriebä alebo jelenča snaží udržať na nohách. O niekoľko minút sa už dokáže zdvihnúť a ešte rozochvené urobí prvé kroky k svojej mame. Táto scéna môže človeku pripadať fascinujúca, nakoľko ľudskému mláďaťu trvá približne rok, kým spraví prvé kroky, a v niektorých prípadoch aj štyridsať, kým sa vymaní spod závislosti svojich rodičov. Potreba ochraňovať čerstvo narodené bábätko je absolútne prvoradá. Žiadny iný cicavec nepotrebuje toľkú ochranu ako ľudské mláďa. Mnoho rodičov totiž vníma svoje dieťa ako krehkú a závislú bytosť. Hoci je tomu tak v priebehu prvého roka života prakticky aj v nasledujúcich rokoch, bol by som rád, keby ste po dočítaní tejto kapitoly nadobudli predstavu, že vaše dieťa je v podstate rovnaké ako

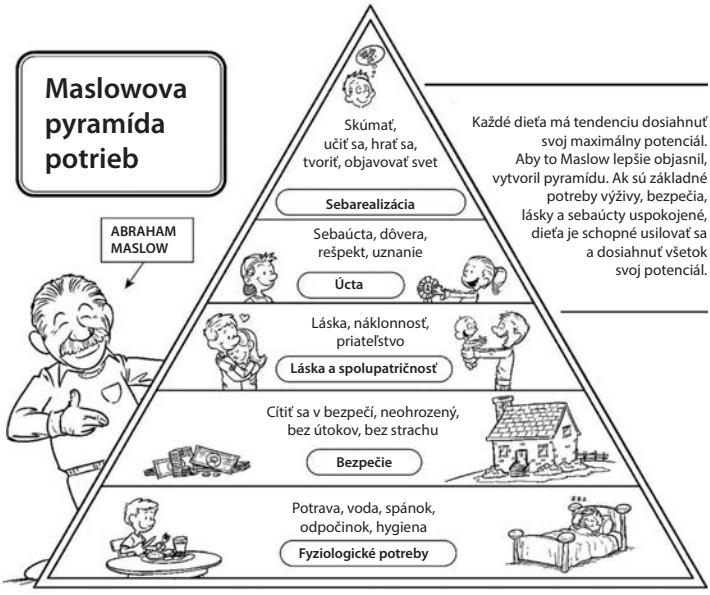
jelenča, zebra či žriebä, ktoré ste videli postaviť sa na nohy krátko po narodení.

Samozrejme, že bábätko nedokáže kráčať k svojej matke, keď opustí nemocnicu, v ktorej ho porodila. Dokáže však urobiť niečo rovnako obdivuhodné. Ak je pri pôrode novorodenec položený na brucho matky, rozozná tmavú škvrnu v podobe matkinej bradavky. Začne sa k nej driapať, až ju napokon uchopí do úst. Ak ste mali česť zúčastniť sa tejto scény, istotne sa so mnou zhodnete, že ide o neuveriteľný zážitok pre každého rodiča. Napriek tomu je to čosi celkom prirodzené. Každá ľudská bytosť je naprogramovaná na dosiahnutie svojej nezávislosti a šťastia. Vo svete psychológie a pedagogiky je rozšírený a prijatý úsudok, že človek má prirodzený sklon plne sa rozvíjať. Je to tiež základný princíp biológie: všetky živé bytosti majú prirodzený sklon rásť a plne sa rozvíjať. Semienko dubu v úrodnej zemi a s minimom svetla a vody bude nezastaviteľne rásť, zväčšovať a vystierať kmeň, rozťahovať svoje konáre a roztvárať listy, až kým nezíska výšku a majestátnosť zrelého duba. Rovnakým spôsobom vtákom narastá perie, sila v krídlach a obratnosť zobáka, aby mohli lietať, loviť dážďovky a stavať vlastné hniezda. Vráskavec obrovský sa rastom mení na najohromnejšiu bytosť našej planéty. Ak im v tom nič nebráni, všetky bytosti v prírode majú prirodzený sklon dosiahnuť svoj potenciál. Aj vaše dieťa. Prví, ktorí pozorne sledovali tento princíp, boli psychológovia takzvaného „humanistického smeru“, ktorí pôsobili približne v polovici 20. storočia. V tom období sa psychológia zmietala medzi dvoma smermi: psychoanalýzou, ktorá zastávala názor, že človek je ovplyvnený podvedomými túžbami a potrebami,

a behaviorizmom, ktorý vyzdvihuje úlohu odmien a trestov, ktorú zastávajú pri určovaní nášho konania a úspechu. Abraham Maslow, zakladateľ humanistickej psychológie, sa domnieva, že človek, podobne ako iné živé bytosti, má prirodzený sklon plne sa rozvíjať. V prípade čerešne sa pod celkovým rozvojom myslí kvitnutie, ktoré nastáva každý rok v apríli, ako aj ponúkanie chutných a sladkých plodov. V prípade geparda plne sa rozvíjať znamená utekať najrýchlejšie zo všetkých suchozemských zvierat, a v prípade veveričky dokázať vytvoriť si pelech a urobiť si na zimu zásobu zo suchých plodov.

Vzhľadom na to, že vaše dieťa má zložitý mozog, ktorý mu umožňuje cítiť, premýšľať, rozvíjať sociálne interakcie a dosahovať ciele, jeho charakter vyžaduje trochu viac než mozog vtáka. Ľudský mozog má prirodzený sklon cítiť sa dobre sám so sebou a s inými ľuďmi, hľadať šťastie a nájsť zmysel svojej existencie. My psychológovia nazývame tento hlavný cieľ každej ľudskej bytosti „sebarealizácia". Vieme, že každý človek k nej smeruje, teda v prípade, ak sú splnené potrebné podmienky. Sám Steven Pinker, jeden z neurovedcov, ktorí sa zaoberali predovšetkým skúmaním evolúcie nášho mozgu, tvrdí, že boj za život, túžba po slobode a hľadanie vlastného šťastia tvoria časť našej DNA. Podľa Maslowa dosiahnutie potenciálu znamená pre človeka cítiť sa dobre s ostatnými ľuďmi, cítiť sa dobre sám so sebou a docieliť stav harmónie a celkového uspokojenia.

V tomto zmysle Maslow objasnil sklon rozvíjať sa prostredníctvom pyramídy základných potrieb, ktorú určite poznáte. Chcel som sa však s vami podeliť o verziu, ktorá je zameraná na potreby tých najmenších.



Ako sami dobre vidíte na obrázku, rovnako ako strom potrebuje minimálne podmienky na rast a rozvoj – prakticky len trocha pevniny, vodu, slnečné svetlo a priestor na rast, aj mozog vášho dieťaťa má niekoľko základných požiadaviek. U ľudí táto pevnina na prvom mieste zodpovedá fyzickému zabezpečeniu, ktoré im poskytuje možnosť rásť vďaka základným potrebám, akými sú výživa, odpočinok a hygiena. Bezpečie domova bez hrozieb alebo zlého zaobchádzania predstavuje druhú úroveň. Tretia úroveň, voda, ktorou sa zavlažuje mozog, nie je nič iné ako láska oddaných rodičov, ktorí chránia a emočne napĺňajú dieťa a umožňujú, aby získalo sebaúctu. Rovnako ako strom potrebuje priestor na rast, aj dieťa potrebuje dôveru a nezá-

vislosť od rodičov, čo je zobrazené na štvrtej úrovni, pretože inak jeho nadanie a túžba skúmať môžu byť zmarené neistotou a nedostatkom priestoru, ktorý mu rodičia ponechávajú. Napokon, presne ako konáre stromu sa vystierajú za slnečnými lúčmi, mozog dieťaťa hľadá prirodzeným spôsobom podnety, ktoré mu umožňujú skúmať, hrať sa, experimentovať a objavovať svet predmetov a ľudí, ktorí ho obklopujú pri neustálom hľadaní celkového rozvoja. V ďalších kapitolách knihy budeme skúmať tieto štyri základné, no nevyhnutné podmienky na celkový rozvoj mozgu. V tejto kapitole však chcem zdôrazniť dôležitosť dôvery. Majte na pamäti, že vaše dieťa je ako strom naprogramovaný rásť a plne sa rozvíjať. Ani jeho učitelia, ani jeho rodičia, ani vaše vlastné dieťa ešte nevie, akým druhom stromu sa stane. V priebehu rokov odhalíte, či je vaše dieťa nádherná sekvoja, osamelý topoľ, čerešňa plná plodov, odolná palma alebo vznešený dub. Môžete však veriť tomu, že mozog vášho dieťaťa je naprogramovaný na to, aby plne využil svoj potenciál. Rovnako ako strom potrebuje priestor na rast, aj dieťa potrebuje dôveru a nezávislosť od rodičov, čo je zobrazené na štvrtej úrovni, pretože inak jeho nadanie a túžba skúmať môžu byť zmarené neistotou a nedostatkom priestoru, ktorý mu rodičia ponechávajú. Často bude vašou jedinou úlohou práve to: veriť.

