

# Pravidla mozku dítěte

*Chlapec ve třetí třídě přijde domů a podá svému otci vysvědčení. Otec se na něj podívá a říká: „Jak mi vysvětlíš ty čtyřky a pětky?“ Chlapec se na něj zadívá a říká: „Ty mi řekni: je to vrozené nebo výchovou?“*

*Jedna holčička zasadila dvě semínka se stejnou DNA. Jedno do půdy plné živin a druhé do půdy chudé na živiny. Obě pečlivě zalévala. Ale pouze z jednoho vyrostla krásná pevná rostlina. Z druhého bylo scvrklého něco. Pouze zalévání evidentně nestačí!*

Stačí tedy děti obklopit pěknými hračkami a nachystat jim jídlo?

Je naprosto důležité uvědomit si jeden fakt: **rodičovství je záležitostí rozvoje mozku**. Rodič si musí najít cestu, která nebude slepě kopírovat poučky tchýně a řady mýtů, kterými se hemží blogy maminek. A proč vlastně nakonec dobře míněné rady nefungují? Protože každé dítě je jiné a každý rodič je jiný. Spoje v mozku mají milion kombinací, a proto se velmi těžko hledají obecná pravidla. Nicméně věda se snaží některá z nich podpořit, jako například:

1. Pokud chcete dítě vychovávat, musíte ho poznat, tzn. musíte s ním trávit poměrně hodně času.
2. Matka a otec se musí na pravidlech výchovy shodnout. Pokud ne, neočekávejte od dětí, že to zvládnou samy pochopit.
3. Musíte se připravit na fakt, že vychovávat dítě je běh na dlouhou trať. Není vám dopřáno odpočinku a podstata je: ony si berou, vy dáváte.
4. Povinnost rodiče je milovat dítě za všech okolností.

Homo sapiens se vzpřímil, stal se pánem tvorstva a jako důsledek došlo k zúžení pánve. A ženy musí projít bolestivým porodem. Dětský mozek musí být natolik velký, aby dítě porod přežilo a natolik malý, aby porod přežila žena. Z toho důvodu **k velkému rozvoji mozku dochází až po porodu, a to až 83%**. Vzniká půl milionu buněk za minutu. A vznikají spoje (synapse). Smysly dítěte (hmat, zrak, čich, chuť, sluch) vznikají u dítěte v druhé polovině těhotenství. Dítě vnímá vjemy z vnějšího světa.

A skutečně záleží na tom, co jíte, co povídáte, jak se cítíte. Plod v šestém měsíci umí cítit vůni vašeho parfému a rozpozná česnek na pizze. Matka programuje chuť svých dětí. To, co jí v poslední fázi těhotenství, bude pravděpodobně dítě preferovat.

**Energie z jídla** pomáhá vývoji vašeho dítěte. Děti zakoušející kritický nedostatek potravy (v těhotenství) vykazují v dětství více poruch chování, pomalejší jazykový rozvoj, nižší IQ, horší školní výsledky. Ale je důležitá kvalita jídla a rovnováha. Příliš moc rozhodně nikomu neprospívá, ani matce, ani dítěti.

Jediné, co věda skutečně potvrdila je vliv **kyseliny listové a omega-3 mastné kyseliny na vývoj mozku** během těhotenství. Lidské tělo si nemůže tyto látky samo vyrobit a potřebuje je tedy přijímat zvenčí. Nedostatek omega-3 vede k většímu riziku dyslexie, ADD (poruch pozornosti), bipolárních poruch a schizofrenie.

**A nejhorší je zřejmě stres.** Jste-li v těhotenství ve velmi velkém stresu, ovlivní to vývoj vašeho dítěte velmi radikálně: nižší IQ, vyšší podrážděnost, agresivita, horší motorické schopnosti, horší soustředěnost.

**Stresové hormony proklouznou přes placentu a vstoupí do mozku dítěte** s cílem zasáhnout jednak limbický systém (oblast, která reguluje paměť a emoce a která se pod vlivem stresu rozvíjí mnohem pomaleji) a tzv. brzdný systém, který ovlivňuje hladinu glukokortikoidů poté, co stres odezněl. Dítě se toto postižení bere do dospělosti, špatně zvládá stres a je velmi často úzkostné. A co hůře. Toto dále předá svým potomkům, u kterých se postižení projeví ještě více. A vzniká generace od generace úzkostnější s menším mozkem.

Děti potřebují pocit bezpečí pro správný vývoj mozku. **Emocionální prostředí**, do kterého se dítě narodí, velmi ovlivňuje vývoj nerovnovážného systému.

Je velmi naivní a špatné předpokládat, že mimino moc nevnímá a nemá zájem o nic jiného než jídlo a pití. Mnoho vědeckých testů prokázalo, že **dítě má schopnost učit se, napodobovat a pamatovat si již 48 hodin po porodu**. Jen ještě nemá vyvinuté motorické schopnosti, aby to ihned ukázalo. Ale mozek, ten už ví, ten si pamatuje. Pokud se s manželem hádáte a myslíte, že vaše dvouměsíční dítě tomu stejně nerozumí, velmi se mýlíte. **Dítě emoce velmi cítí a prožívá** a právě emoce ovlivňují vše: správný rozvoj mozku, podrážděnost, agresivitu, vznik nemocí, apod. Už 6-ti měsíční dítě má při hádce rodičů vyšší krevní tlak a vyšší hladinu stresových hormonů.

Pokud dítě má zabezpečeny všechny potřeby (materiální i emoční), potom se mozek rozvíjí určitým způsobem. Pokud ne, aktivují se geny a vývoj si jde jiným směrem.

**Intelligence se nerozvíjí v elektronických součástkách, nýbrž v hřejivých náručích milujících lidí.**

*Theodor Roosevelt byl jako dítě velmi neduživý, nemocný, plachý, trpěl astmatem, měl vážnou srdeční vadu. Kvůli zdravotnímu stavu nemohl chodit do školy. Učil ho tedy otec sám. To byla pravděpodobně ta nejlepší věc, co se mu stala. Otec nosil svého synka neustále v náručí, aby byl ve zpřímené poloze a mohl dýchat. Nekonečné procházky venku a objevování světa se střídaly s chvílemi v knihovně a posteli, kde tatínek vyprávěl neuvěřitelné příběhy. Na každém kroku táta Teddyho podporoval, aby se snažil ještě víc. Později si prezident Roosevelt zapsal do svého deníku: „Nejenže se o mě neúnavně a velkolepě staral ... také mě moudře odmítl rozmazlovat a dal mi pocit, že se musím donutit udržet krok s ostatními kluky a připravit se na děláni veškeré tvrdé práce světa.“*

*Teddy byl přijat na Harvard v 16 letech, první odbornou knihu napsal ve 24 letech, byl historik, který nutí lidi k přemýšlení, získal reputaci úspěšného historika, politika, zoologa, filosofa, diplomata. Stal se vrchním velitelem ve 42 letech. Zůstává jediným prezidentem oceněným Kongresovou Medailí cti a jako první Američan získal Nobelovu cenu za mír.*

**Intelligence je směs** několika ingrediencí, zkuste se nad nimi zamyslet, až budete přemýšlet o tom, že přihlásíte dítě na Harvard:

### **1. Touha objevovat**

Ochota experimentovat, objevitelské chování, pokládání nejrůznějších otázek vede k rozvoji dítěte jen tehdy, pokud ho okolí podporuje, vše trpělivě vysvětluje, ukazuje a diskutuje. Pokud vynadáte dítěti za to, že rozebralo autíčko do posledního šroubečku, naprosto ho demotivujete

něco objevovat. Nedáváte prostor pro vznik něčeho nového, pro vznik nových nápadů, které sepozději cení i ve světě práce. Děti se rády ptají, ale přestanou v okamžiku, kdy jim systém (třeba škola) ukáže, že takto ne. Věta rodiče nemá být: „Co bylo dnes ve škole?“ ale „Jakou nejzajímavější otázku si učitel položil?“ a jak ti na ni odpověděl, dočkal si se odpovědi?

## 2. Sebeovládání

Děti v předškolním věku si osvojují pravidla chování v kolektivu. Předškolák by měl vědět, že má pozdravit, že se dospělým neskáče do řeči, že se nebijí děti kolem, když něco chce, tak poprosí a když něco dostane, tak poděkuje. Předškolák umí počkat. Nevyžaduje věci okamžitě. Je možné s ním dohodnout pravidla. Míra těchto vlastností je odrazem stupně rozvoje mozku a odrazem chování rodičů.

## 3. Kreativita

Kreativita je schopnost vidět asociace mezi zdánlivě nesouvisejícími pojmy a tím umožňuje vytvářet nové věci. Je to také určité míra riskování a odvahy. Vytváříte něco, co tu nebylo, nikdo to ještě neviděl a navíc vás mohou mít mnohdy za blázna. Děti vidí více než dospělí, chtějí zkoušet, přichází s novými myšlenkami. Ale kolikrát jste jim už řekli: „Vždyť to je naprostá hloupost, přestaň!“

## 4. Verbální komunikace

Existuje mnoho teorií, jak vzniká řeč. Dítě se narodí se schopností naučit se jakoukoliv řeč, kterou na něho mluvíte. ALE má to háček, dítě potřebuje vidět vaši tvář, vaše emoce, vaše grimasy. Je jen velmi naivní si myslet, že mu toto vše nahradí televize nebo CD. A ještě jedna zásadní věc. Mluvte na dítě tak, jak chcete, aby mluvilo. Pokud nechcete, aby šišlalo, tak na něho nešišlejte. Pokud byste rádi, aby auto říkalo auto, potom používejte slovo auto a ne brm brm.

## 5. Dešifrování neverbální komunikace

Řeč těla a gestikulace velmi výrazně ovlivňují vývoj řeči. Vědecké studie hovoří velmi jasně o tom, že **děti nezískají složitější slovník, dokud se nezlepší jejich jemná motorika**. Jsou zde přímá spojení mezi jemnou motorikou a vývojem řeči a následně ve škole psaním a čtením. Znaková řeč u miminek napomáhá rychlejšímu rozvoji řeči až o 50%. Umět porozumět gestům a výrazu tváře je naprosto zásadní v celém našem životě. Schopnost interpretovat řeč těla a výrazy tváře zlepšuje práci v týmu, může zachránit život v rizikovém prostředí (víte, co je třeba udělat, aniž by vám to druhý vysvětloval), může vám pomoci vyhrát fotbalový zápas apod. Úspěšní lidé umí velmi dobře dešifrovat emoce a výrazy svého okolí.

## HLAVNÍ PRACOVNÍ NÁPLNÍ MOZKU NENÍ UČENÍ

**Mozek nezajímá učení.** Mozek zajímá přežití. To, že se naučíte dělat tabulky a mluvíte francouzsky je, trochu nadneseně řečeno, vedlejší produkt. Učíme se, abychom přežili. Pokud tedy dítěti vytvoříme prostředí, ve kterém se cítí **bezpečně a milováno**, potom si mozek může dovolit ten luxus začít se rozvíjet neskutečně rychle. **A tento rozvoj velmi podporuje mluvení.** Ale myslíme tím skutečné mluvení, ne šišlání nebo opakování 10 stejných vět dokola. Mluvení musí být pestré a rozmanité a mělo by se vztahovat k něčemu, co dítě vidí, cítí, chutná. Nebojte se dítěti povídat na procházce, co vše vidíte kolem a co to znamená.

Mluvení postupně s věkem přechází v hru. Hrajte si s dítětem nejvíce, jak můžete. Vyplatí se to. Televize to určitě nenahradí. Nikdy.

## **OCENŮJTE SNAHU, NE DOSAŽENÉ VÝSLEDKY**

Třicetiletý výzkum poukazuje na jednu důležitou věc. Poměrně velká chyba může být způsob, jakým dítě chválíte. To, co oceňujete, vnímá dítě jako úspěch. Tady dělají rodiče chybu. Chybu, která vede k tomu, že bystré dítě je smutné a nenávidí učení.

*Petrovi rodiče byli na syna pyšní. Vždy, když zvládl matematický test nebo diktát, říkali mu: „Jsi tak inteligentní, jsme na tebe tak pyšní. Jsi tak chytrý.“ Petr byl velmi bystrý, nemusel se učit, tedy na základní škole nemusel. Na střední škole už to bylo třeba, ale Petr to vlastně neuměl, selhal. Ale jak to? Vždyť je tak inteligentní. A jeho rodiče mu to vždy říkali. A nyní poprvé neudělal test. Znamená to tedy, že není inteligentní. To ovšem není pravda, Petr jen neuměl překonat překážku. Nikdy nemusel. A místo toho, aby to viděl jako příležitost ke zlepšení, přestal se úplně snažit. Střední školu vzdal. Rodiče byli zoufalí.*

Jak tedy chválit. Vždy chvalte za snahu, za to, co pro ten výsledek bylo třeba udělat. Nechvalte výsledek samotný. Děti chválení za snahu dokončí o 50% těžkých matematických problémů více než děti chválené za inteligenci. Takové děti berou chybu jako výzvu ke zlepšení, daří se jim lépe v dospělosti, umí překonávat překážky, nehroučí se, nejsou úzkostní, nepropadají depresím.

## **A PAMATUJTE!**

**Mozek miluje fyzická cvičení.**

**Nutit děti, aby se naučily něco dříve, než je jejich mozek připravený, nefunguje.**

**Extrémní očekávání rodičů brání myšlení na vyšší úrovni.**