

Álvaro Bilbao

Creierul copilului pe înțelesul părinților

Traducere din limba spaniolă

Elena-Anca Coman



București, 2019

Jesús și Sonia și ultimilor mei profesori: Rosa, Marili și Javier.

Și, bineînțeles, soției mele, Paloma, și celor trei minunați copii, Diego, Leire și Lucía. Chiar dacă studiez creierul uman de când mă știu, ei patru au dat sens întregii mele cunoașteri și m-au învățat tot ce știu despre minunata lume a creierului copilului.

Cuprins

Mulțumiri	9
Introducere	13
partea I. Fundamente	23
1. Principii pentru o dezvoltare deplină a creierului	25
2. Copilul tău este ca un copac	27
3. Bucură-te de moment	33
4. ABC-ul creierului pentru părinți	41
5. Echilibru	51
partea a II-a. Instrumente	57
6. Instrumente pentru a sprijini dezvoltarea creierului	59
7. A motiva comportamentul copilului	63
8. Alternative pentru pedeapsă	83
9. A impune limite fără drame	97
10. Empatia	113
11. Comunicarea	127
partea a III-a. Inteligența emoțională	135
12. A educa inteligența emoțională	137
13. Legătura	141
14. Încrederea	155
15. A crește fără temeri	171
16. Asertivitatea	185
17. A semăna fericirea	199

partea a IV-a. A potența creierul intelectual	209
18. Dezvoltarea intelectuală	211
19. Atenția	219
20. Memoria	233
21. Limbajul	247
22. Inteligența vizuală	261
23. Autocontrolul	271
24. Creativitatea	281
25. Cele mai bune aplicații pentru copii mai mici de 6 ani	295
26. Rămas-bun	297
BIBLIOGRAFIE	303

Introducere

„Cea mai importantă perioadă din viață nu este cea a facultății, ci prima dintre toate: de la naștere până la vârsta de șase ani.”

MARIA MONTESSORI

Copiii trezesc o emoție unică în orice adult. Gesturile lor, bucuria sinceră și inocența lor ne emoționează așa cum nu o poate face nicio altă experiență a vieții. Copilul se conectează în mod direct cu o parte foarte specială a noastră: copilul ce am fost și încă suntem. Poate că în ultimele zile ai simțit dorința de a cânta pe stradă, de a te enerva pe șeful tău sau de a țopăi într-o băltoacă într-o zi cu ploaie și poate că, din cauza faptului că ai fost responsabil sau ți-a fost rușine, nu ai făcut-o. A petrece timp cu un copil este o experiență unică, deoarece, atunci când suntem cu el, ne conectăm cu o parte foarte specială din noi înșine: copilul pierdut pe care simțim nevoia să-l găsim în atâtea momente din viața noastră și care este, probabil, cea mai bună parte din fiecare dintre noi.

1. Principii pentru o dezvoltare deplină a creierului

„Persoanele inteligente se ghidează după planuri; cele înțelepte, după principii.”

RAHEEL FAROOQ

Un principiu este o condiție universală și necesară care ne permite să explicăm și să înțelegem lumea din jurul nostru. Legea gravitației este un principiu de bază al astronomiei, igiena este un principiu esențial pentru sănătate și, de exemplu, încrederea reciprocă este un principiu fundamental pentru prietenie. Ca în orice activitate căreia i se dedică ființa umană, și în educarea copilului există niște principii de bază care-i pot permite oricărui părinte să știe ce trebuie să facă în majoritatea situațiilor și la care să apeleze pentru a cântări variantele expuse în educarea și creșterea copilului.

Ca orice părinte, te-ai confruntat și te vei confrunta cu multe dileme de-a lungul procesului îndelungat de maturizare a copiilor tăi. Poate fi vorba despre chestiuni concrete și practice, cum ar fi să alegi între a-l certa pe copil sau a fi răbdător cu el ori să decizi dacă aștepti să termine de mâncat sau îl scutești de puțină mâncare. Dar pot fi, de asemenea, chestiuni mai ample și aproape filosofice, ca de exemplu să alegi la ce școală îl vei înscrie, să decizi dacă-l înscrii la activități extrașcolare sau să ai un cuvânt de spus în ceea ce privește timpul pe care-l petrece în fața televizorului sau jucându-se pe telefonul mobil. În realitate, toate deciziile, cele filosofice și cele aparent intranscendente, vor condiționa dezvoltarea creierului copilului tău și, prin urmare, este bine să le consolidezi în niște principii clare, practice și solide.

În prima parte a cărții îți voi prezenta principiile de bază cu privire la dezvoltarea creierului copilului pe care orice părinte trebuie să le cunoască. Sunt patru idei foarte simple pe care le vei înțelege și le vei reține perfect. Dar, mai ales, sunt patru criterii abile pe baza cărora să-ți clădești sarcina de a educa intelectual și emoțional creierul copilului tău. Sunt principiile pe care am întemeiat creșterea copiilor mei și care mă călăuzesc când mă confrunt cu orice decizie în ceea ce privește educația lor. Sunt sigur că, dacă păstrezi aceste principii în minte zi de zi, dar și când ai îndoieli cu privire la educația și creșterea copiilor tăi, vei lua deciziile potrivite.

2.

Copilul tău este ca un copac

„Dacă reușești să fii diferit de ceea ce poți cu adevărat să devii, cu siguranță vei ajunge doar să fii nefericit.”

ABRAHAM MASLOW

Probabil că ai văzut vreodată cum un mânz sau un ied nou-născut încearcă să se sprijine pe propriile picioare. Câteva minute mai târziu este în stare să se ridice și, încă tremurând, să facă primii pași în spatele mamei lui. Pentru om, ai cărui pui le ia în jur de un an să facă primii pași — și, în unele cazuri, 40 de ani pentru a părăsi casa părintească —, poate fi fascinant să contemple acest spectacol. Nevoia de protecție a ființei umane nou-născute este absolută. Niciun alt mamifer nu are atâta nevoie de protecție ca bebelușul uman. De aceea, în mintea multor părinți, copilul lor se creionează ca o ființă fragilă și dependentă. Chiar dacă așa ar fi în primul an de viață și, în câteva aspecte practice, în următorii ani, mi-ar

plăcea ca la sfârșitul acestui capitol să rămâi cu ideea că micuțul tău este, în esență, la fel ca iedul, zebra sau mînzul pe care i-ai văzut ridicându-se în picioare la scurt timp după ce s-au născut.

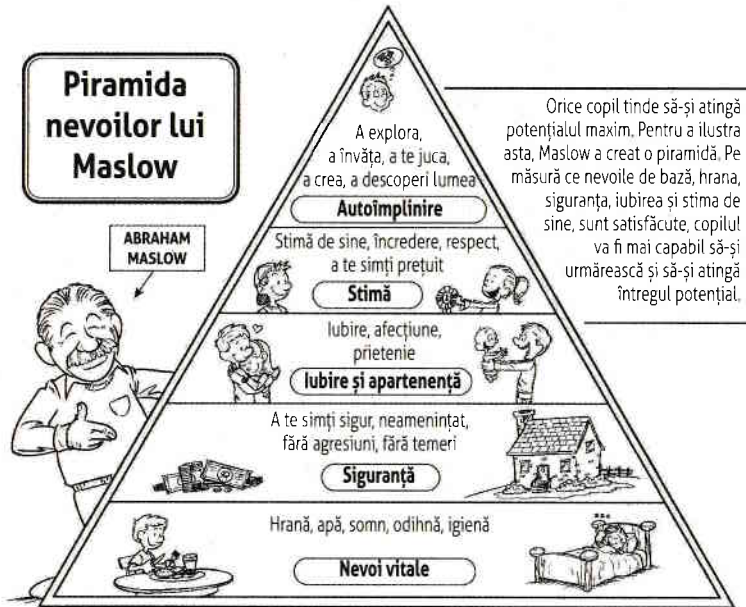
Este adevărat că bebelușul nu este în stare să o urmeze pe mama lui când iese din spitalul unde ea l-a născut. Totuși, este în stare să facă ceva la fel de fascinant. Dacă chiar în momentul venirii pe lume nou-născutul este așezat pe pînțelele matern, el nu stă liniștit, ci începe să se cațare pînă când vede pata închisă la culoare a sfîrcului mamei sale și continuă să escaladeze pînă reușește să se agațe de el. Dacă ai avut privilegiul să asiești la această scenă, vei fi de acord cu mine că este un spectacol incredibil pentru orice părinte. Cu toate acestea, este ceva cu totul firesc. Fiecare ființă umană are programat impulsul necesar pentru a-și obține autonomia și fericirea. Conceptul conform căruia ființa umană are o tendință naturală de a se dezvolta pe deplin este o premisă bine răspândită și acceptată în lumea psihologiei și a pedagogiei. De asemenea, este un principiu de bază al biologiei: toate ființele vii au o tendință naturală de a crește și a se dezvolta pe deplin. În pămînt fertil și cu minimum de lumină și apă, o sămîntă de stejar va crește inevitabil, îngroșându-și și alungindu-și trunchiul, întinzându-și ramurile și deschizându-și frunzele pînă când va obține mărimea și maiestruozitatea unui stejar adult. La fel, o pasăre își va dezvolta penajul, puterea aripilor și abilitatea de a zbura, a prinde râme și a-și face propriul cuib, iar o balenă albastră va crește pînă când va deveni cea mai ieșită din comun ființă de pe planeta noastră. Dacă nu le

împiedică nimic, toate ființele au tendința naturală de a-și atinge întregul potențial. Și copilul tău e la fel. Primii care au dat atenție acestui principiu au fost psihologii așa-numitului curent „umanist“, pe la jumătatea secolului XX. Pe atunci psihologia oscila între două mari curente: psihanaliza, care susținea în principal că ființa umană este condiționată de dorințe și de nevoi inconștiente, și behaviorismul, care evidenția rolul recompenselor și al pedepselor în determinarea comportamentelor și a fericirii noastre. Abraham Maslow, părintele psihologiei umaniste, susținea teza că ființa umană, la fel ca alte ființe vii, are o tendință naturală spre dezvoltarea deplină. În cazul cireșului, această dezvoltare deplină se traduce în faptul că înflorește în fiecare aprilie și că oferă fructe dulci și delicioase; în cazul ghepardului, să se dezvolte pe deplin înseamnă să alerge mai repede decât orice alt animal terestru, iar în cazul veveriței înseamnă să fie în stare să aibă o vizuină și să-și facă provizii de fructe seci pentru iarnă.

Pentru ființa umană, atingerea potențialului are conotații care implică o evoluție mai mare decât la plante sau la animale, cu toate că principiul de dezvoltare este același. Dat fiind că micuțul tău are un creier complex, care-i permite să simtă și să gîndească, să dezvolte relații sociale și să atingă scopuri, natura lui îi cere un pic mai mult decât unei păsări. Creierul omului dovedește o tendință naturală de a se simți bine cu sine însuși și cu alte persoane, de a-și căuta fericirea și de a găsi sensul existenței sale. Noi, psihologii, numim acest ultim scop al oricărei ființe umane „autoîmplinirea“ și

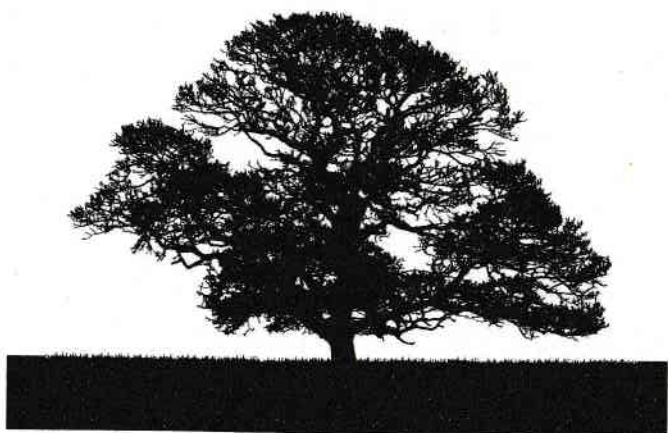
Respect pentru oameni și cărți

Știm că orice persoană, dacă se întrunesc condițiile necesare, tinde spre aceasta. Însuși Steven Pinker, unul dintre psihologii care au studiat cel mai mult evoluția creierului nostru, asigură că lupta pentru viață, dorința de libertate și căutarea propriei fericiri fac parte din ADN-ul nostru. Potrivit lui Maslow, pentru ființa umană, a-și atinge potențialul înseamnă să se simtă bine cu ceilalți oameni, să se simtă bine cu sine însăși și să ajungă la o stare de armonie și de satisfacție deplină. În acest sens, Maslow a ilustrat această tendință spre dezvoltare printr-o piramidă a nevoilor de bază, pe care cu siguranță o cunoști, dar pe care am vrut să ți-o împărtășesc în această versiune adresată nevoilor micuților.



După cum bine ilustrează imaginea, la fel cum un copac are nevoie de condiții minimale pentru a crește și a se dezvolta — în principal, de puțin teren stabil, apă, lumina soarelui și spațiu pentru a crește — creierul copilului tău are, de asemenea, câteva cerințe de bază. Pentru ființa umană, terenul stabil, primul nivel, ar echivala cu o siguranță fizică ce-i garantează faptul de a crește cu nevoile de bază satisfăcute — cele de hrană, odihnă sau igienă, precum și în mediul sigur al căminului, lipsit de amenințări sau de tratamente rele, ceea ce corespunde celui de-al doilea nivel. Al treilea nivel, apa cu care se irigă creierul, nu este altceva decât iubirea unor părinți afectuoși care-l protejează și-l hrănesc emoțional pe copil și îl ajută să atingă o bună stimă de sine. În al patrulea rând, așa cum copacul are nevoie de spațiu pentru a se dezvolta, copilul are nevoie de încredere și de libertate din partea părinților săi, căci altfel talentul lui și dorința de a explora pot fi sufocate de nesiguranță și de lipsa de spațiu pe care i le transmit părinții săi. În cele din urmă, așa cum ramurile copacului se întind pentru a atinge razele soarelui, creierul copilului caută în mod firesc stimuli care să-i permită să exploreze, să se joace, să experimenteze și să descopere lumea obiectelor și a persoanelor care-l înconjoară, căutând întotdeauna o dezvoltare deplină. În diferite capitole ale cărții vom explora aceste patru condiții de bază, indispensabile pentru o dezvoltare deplină a creierului. Dar în acest capitol vreau să insist asupra importanței pe care o are încrederea. Amintește-ți că micuțul tău este ca un copac programat să crească și să se dezvolte pe

deplin. Nici profesorii, nici părinții, nici însuși copilul tău nu știu încă ce fel de copac va deveni. Cu trecerea anilor, vei ajunge să descoperi dacă micuțul tău este un sequoia impunător, un plop singuratic, un cireș plin de fructe, un palmier rezistent sau un stejar maiestuos. Poți avea încredere că creierul copilului tău este programat pentru a se dezvolta pe deplin și pentru a-și atinge întregul potențial. În multe cazuri, singura ta sarcină va fi exact asta: să ai încredere.



3.

Bucură-te de moment

„Adevărata generozitate în ceea ce privește viitorul constă în a da totul în prezent.”

ALBERT CAMUS

În urmă cu aproximativ cinci ani mă îndreptam grăbit spre metroul care mă duce zilnic la serviciu, când m-am întâlnit cu măcelarul nostru. Foarte zâmbitor, mi-a zis: „Bună ziua! Cum te descurci?” Pe atunci eu începusem să-l duc pe fiul meu la grădiniță în fiecare dimineață. Mă trezeam cu o oră mai devreme decât de obicei, pentru a mă putea pregăti înainte de a se trezi el. Deși întotdeauna visasem să am o familie și-mi plăceau la nebunie copiii, adevărul este că, așa cum li se întâmplă multor oameni care sunt părinți pentru prima oară, mă simțeam copleșit de noile mele responsabilități și de pierderea libertății. Pe atunci efortul echivala cu a mă trezi de două ori, a mă îmbrăca de două ori, a lua micul dejun

de două ori și a mă duce la serviciu de două ori. Era o schimbare drastică față de viața mea anterioară, în care nu trebuia să mă ocup decât de mine însumi. Eram obosit, nu îmi găseam locul și, într-un fel, mă simțeam nefericit. În mod consecvent, i-am răspuns măcelarului plângându-mă de oboseala mea și văitându-mă de lipsa mea de timp. El, un bărbat mai în vârstă și, ca atare, mai înțelept decât mine, mi-a dat un sfat pe care nu-l voi uita niciodată: „Cu copiii, timpul trece, și nu trece decât o dată. Lucrul pe care nu îl faci acum nu se va mai întoarce. Îl vei pierde pentru totdeauna”. În acel moment, într-un fel, creierul meu a făcut clic. M-am trezit.

A te bucura de calitatea de a fi părinte

A fi părinte este mai mult decât o responsabilitate. Este un privilegiu. Îi aud frecvent pe unii părinți care, la fel ca mine în cea de-a treia zi de grădiniță, trăiesc faptul de a fi părinte ca pe o povară. Remarcă întruna pierderea libertății lor, oboseala sau frustrarea pe care le presupune creșterea unui copil și par să uite de bucuria pe care o poate oferi calitatea de părinte. A fi tată sau mamă înseamnă, fără îndoială, a renunța la sau a amâna multe lucruri; timpul liber, călătoriile, cariera profesională sau odihna trec pe plan secund. Orice părinte știe că a avea un copil înseamnă a renunța la traiul lipsit de griji în favoarea vieții foarte, foarte ocupate. Din punctul meu de vedere, toată această renunțare are sens dacă se

compensează din altă parte, iar cu copiii cea mai mare compensare este bucuria.

Dacă de obicei ești copleșit de responsabilitatea de a avea grijă de copiii tăi, vreau să încerci să-ți reîndrești atenția spre ceva mai pozitiv. Când creierul își schimbă centrul atenției, este capabil să vadă lucrurile într-un mod total diferit. Fii atent la acest desen.



A fost realizat în 1915 și reprezintă o soție și o soacră (titlul original este *Soția și soacra mea* de W.E. Hill). Poți să le vezi pe amândouă? Partea ciudată a desenului este că, în funcție de locul gravurii spre care-ți îndrepti atenția, va părea o tânără sau o bătrână. Dacă îți îndrepti atenția spre partea desenului în care cele două revere ale hainei sunt pe punctul de a se uni, vei vedea o barbă proeminentă, iar desenul ți se va părea reprezentarea unei bătrâne. Dacă, în schimb, îți îndrepti atenția asupra partea feței care se află chiar sub pălărie, vei vedea silueta unei tinere femei cu capul aplecat. Bătrână sau tânără. Soacră sau soție. Realitatea este că amândouă există simultan în desen, dar nu se pot vedea amândouă în același timp. Într-un fel, experiența de a crește un copil este asemănătoare cu acest tablou. Poți să-ți petreci toată viața acordând atenție laturii amare, care presupune sacrificiul, sau să-ți concentrezi atenția asupra frumuseții de a-ți vedea copiii crescând.