

Dr. Daniel J. Siegel
Dr. Tina Payne Bryson

Creierul copilului tău

12 strategii revoluționare de dezvoltare
unitară a creierului copilului tău

Ediție revizuită

Traducere din limba engleză
de Mihaela Ivănuș

Editura For You
București, 2017

CUPRINS

<i>Cuvinte de apreciere</i>	5
Introducere. Supraviețuiește și creează armonie	9
1. Părinți care sunt interesați de dezvoltarea creierului copiilor lor	19
2. Două creiere sunt mai bune decât unul: Integrarea celor două emisfere cerebrale	33
<i>Strategia 1: Conectează-te și redirecționează: Navigând pe valurile emoționale</i>	42
<i>Strategia 2: Identifică pentru a rezolva: Povești pentru a calma emoții mari</i>	49
3. Cum să construiești o scară către minte: Integrarea creierului superior cu cel inferior	63
<i>Strategia 3: Angajează creierul superior, nu te enerva: Apelează la creierul superior</i>	76
<i>Strategia 4: Folosește-l sau vei pierde: Exersarea creierului superior</i>	81
<i>Strategia 5: Mișcă sau vei pierde: Mișcă-ți corpul pentru a evita să-ți pierzi mintea</i>	87
4. Omoară fluturii! Integrarea memoriei pentru creștere și vindecare	97

<i>Strategia 6: Folosește telecomanda minții: Derularea amintirilor</i>	<i>112</i>
<i>Strategia 7: Amintește-ți să-i amintești: Fă din amintiri o parte din viața ta de familie</i>	<i>118</i>
5. Statele Unite ale ființei mele:	
Integrarea diferitelor părți ale personalității mele	127
<i>Strategia 8: Lasă norii emoției să treacă: Învăță-i că sentimentele vin și pleacă</i>	<i>139</i>
<i>Strategia 9: Analizează: Fii atent la ce se întâmplă în interior</i>	<i>140</i>
<i>Strategia 10: Exersează observarea minții: Întoarcerea în centru</i>	<i>148</i>
6. Conexiunea eu-noi:	
Integrarea sinelui cu ceilalți	159
<i>Strategia 11: Mărește nivelul de distracție în familie: Stabilește-ți scopul de a vă bucura unii de alții</i>	<i>174</i>
<i>Strategia 12: Conexiune prin conflict: Învăță-i pe copii să se certe ținând cont de „noi“</i>	<i>178</i>
Concluzii. Unificarea informațiilor	190
Fișe de pus pe frigider	196
Vârstele și etapele de dezvoltare a creierului integrat la copii.....	199
<i>Mulțumiri.....</i>	<i>219</i>
<i>Despre autori.....</i>	<i>223</i>

Introducere

Supraviețuiește și creează armonie

Ai avut zile proaste, nu? Când privarea de somn, tălpile pline de noroi, untul de arahide de pe sacoul nou, lupta cu temele pentru acasă, plastilina de pe tastatura computerului și veșnicul refren „Ea a început!“ te fac să numeri minutele rămase până la culcare. În aceste zile, când (din nou?!!) trebuie să scoți o stafidă din nara unui copil, ți se pare că tot ce mai poți spera este să *supraviețuiești*.

Cu toate acestea, atunci când vine vorba de copiii tăi, vrei mult mai mult decât simpla supraviețuire. Desigur că vrei să treci de aceste momente dificile, cum ar fi cel de acces-de-furie-în-restaurant. Dar, dacă ești părinte sau ai grijă de un copil, scopul tău final este acela de a-i crește pe copii într-un mod care să le permită să *înflorească*. Vrei ca ei să se bucure de relații semnificative, să fie atenți și plini de compasiune, să aibă rezultate bune la școală, să muncească cu seriozitate și responsabilitate și să se simtă bine în pielea lor.

Supraviețuiește. Înflorește.

De-a lungul anilor, ne-am întâlnit cu mii de părinți. Când îi întrebăm ce contează cel mai mult pentru ei, versiunile acestor două obiective se află aproape întotdeauna în fruntea listei. Ei vor să supraviețuiască momentelor parentale dificile, iar

DR. DANIEL J. SIEGEL / DR. TINA PAYNE BRYSON

copiii și familiile lor să prospere. Și noi, ca părinți, avem aceleași scopuri pentru propriile familii. În momentele noastre mai nobile, mai liniștite, mai normale, ne preocupă să le cultivăm mintea, să le creștem sentimentul de uimire în fața vieții și să-i ajutăm să-și atingă potențialul în toate domeniile vieții. Dar, în momentele mai frenetice, stresante, de genul păcălește-copilul-să-se-urce-pe-bancheta-din-spate-ca-să-putem-pleca-la-meci, uneori tot ce putem spera este să ne abținem să urlăm sau să auzim pe cineva spunând „Ești atât de rău!“.

Stai pentru un moment și întreabă-te: Ce vrei cu adevărat pentru copiii tăi? Ce calități speri să dezvolte și să ia cu ei în viața lor de adulți? Cel mai probabil, vrei să fie fericiți, independenți și realizați. Vrei să se bucure de relații care să-i împlinească și să trăiască o viață plină de sens și scop. Acum, gândește-te ce procent din timp petreci, în mod intenționat, pentru a dezvolta aceste calități la copiii tăi. Dacă ești ca majoritatea părinților, îți faci griji că petreci prea mult timp încercând doar să treci de ziua respectivă (și, uneori, de următoarele cinci minute) și prea puțin pentru a crea experiențe care să-i ajute pe copii să prospere – atât în prezent, cât și în viitor.

S-ar putea chiar să faci comparație între tine și un gen de părinte perfect, care nu se luptă niciodată pentru a supraviețui și care își petrece fiecare secundă pentru a-și ajuta copiii să înflorească. Știi despre cine vorbesc: persoana care gătește mese organice, bine echilibrate, în timp ce le citește copiilor ei în limba latină despre importanța de a-i ajuta pe alții, apoi îi însoțește la muzeul de artă, într-o mașină în care se ascultă muzică clasică, iar prin orificiile de ventilație ale aerului condiționat emană vapori de lavandă. Niciunul dintre noi nu se poate compara cu acest superpărinte imaginar. Mai ales atunci când simțim că un procent mare din zilele noastre este petrecut în modul supraviețuire, când, la sfârșitul unei petreceri aniversare, ne trezim că avem o privire sălbatică și suntem roșii la

Creierul copilului tău

față, strigând: „Dacă se mai ceartă cineva pe arc și pe săgeată, nimeni nu primește *niciun* cadou!“

Dacă îți sună cunoscut, am vești bune pentru tine: *momentele în care încerci, pur și simplu, să supraviețuiești sunt, de fapt, oportunități de a-ți ajuta copilul să înflorească*. Uneori poate simți că momentele iubitoare, importante (cum ar fi o conversație semnificativă despre compasiune sau caracter) sunt separate de provocările parentale (cum ar fi lupta cu teme sau altă situație de criză). Dar ele nu sunt deloc separate. Când copilul tău este obraznic și îți răspunde, când ți se cere să vii la o întâlnire cu directorul școlii, când găsești mazăgăleli cu creionul peste tot pe perete, acestea sunt momente de supraviețuire, nu e nicio îndoială în privința asta. Dar, în același timp, ele sunt oportunități – chiar daruri – pentru că un moment de supraviețuire este, *de asemenea*, un moment de înflorire, când are loc munca importantă a unui părinte.

De exemplu, gândește-te la o situație peste care, de multe ori, încerci să treci. Poate când copiii se luptă între ei pentru a treia oară în decurs de trei minute. (Nu e prea greu de imaginat, nu-i așa?) În loc să întrerupi lupta și să-i trimiți în camere diferite, poți folosi cearta ca pe o oportunitate de educație: vorbește-le despre ascultarea reflectivă și luarea în considerare a punctului de vedere al celuilalt, despre comunicarea clară și respectuoasă a dorințelor proprii, despre compromis, sacrificiu, negociere și iertare. Știm: pare greu de imaginat în fierbințeala momentului. Dar când înțelegi puțin despre nevoile emoționale și stările mentale ale copiilor, poți să crezi acest tip de rezultat pozitiv – chiar și în lipsa forțelor de menținere a păcii de la Națiunile Unite.

Nu e nimic rău dacă-i separi pe copii atunci când se luptă. Este o tehnică de supraviețuire bună – și, în anumite situații, poate fi cea mai bună soluție. Dar de multe ori putem face mai mult decât să punem capăt conflictului și zgomotului.

DR. DANIEL J. SIEGEL / DR. TINA PAYNE BRYSON

Putem să transformăm experiența în una care dezvoltă nu numai creierul fiecărui copil, ci și capacitățile de a relaționa și caracterul. Cu timpul, frații vor crește și vor deveni mai competenți la rezolvarea conflictelor, fără îndrumarea părinților. Acesta este doar unul dintre diferitele moduri în care poți să-i ajuți să se dezvolte armonios.

Ce e grozav la această abordare supraviețuire-dezvoltare armonioasă este că nu trebuie să încerci să-ți faci timp în mod special pentru a-i ajuta pe copii să înflorească. Poți folosi toate interacțiunile – pe cele stresante, pline de mânie, precum și pe cele miraculoase, adorabile – ca oportunități pentru a-i ajuta să devină oameni responsabili, atenți și capabili. Despre asta este vorba în această carte: cum să folosești momentele de zi cu zi cu copiii tăi pentru a-i ajuta să ajungă la adevăratul lor potențial.

Următoarele pagini oferă un antidot pentru abordările academice și clasice, care subliniază în mod exagerat realizarea și perfecțiunea cu orice preț. Ne vom concentra, în schimb, asupra modurilor în care îi poți ajuta pe copii să fie ei înșiși, să se simtă în largul lor în lume, să fie mai rezistenți și mai puternici. Cum faci asta? Răspunsul nostru este simplu: trebuie să înțelegi câteva elemente de bază despre creierul de copil pe care îl ajuți să crească și să se dezvolte. Despre asta este vorba în *Creierul copilului tău*.

Cum să folosești această carte

Fie că ești părinte, bunic, profesor, terapeut sau o persoană semnificativă din viața unui copil, noi am scris această carte pentru tine. Vom folosi cuvântul „părinte“, dar vorbim despre oricine este implicat în activitatea esențială de creștere, sprijinire și îngrijire a unui copil. Scopul nostru este de a te învăța cum să folosești interacțiunile de zi cu zi ca oportunități

Creierul copilului tău

de a-ți ajuta copiii de care ai grijă, atât să supraviețuiască, cât și să prospere. Deși o mare parte din ceea ce vei citi poate fi adaptat pentru adolescenți – de fapt, avem de gând să scriem o carte exact cu această temă –, cartea de față se concentrează pe vârsta de la naștere până la doisprezece ani, centrându-se în special pe copiii mici, preșcolari și copii de vârstă școlară, până la anii adolescenței.

În paginile următoare vom explica perspectiva asupra creierului integrat și îți vom oferi o varietate de strategii pentru a-i ajuta pe copii să fie mai fericiți, mai sănătoși și mai împliniți. Primul capitol prezintă conceptul de a fi un părinte care ține cont de creierul copilului și prezintă ideea simplă și puternică ce stă în centrul întregii abordări a creierului unitar – respectiv integrarea.

Capitolul 2 se concentrează pe stimularea unei activități coordonate între emisfera cerebrală dreaptă și cea stângă, astfel încât copilul să se poată conecta atât la sinele logic, cât și la sinele emoțional.

Capitolul 3 subliniază importanța creării unei conexiuni între „creierul inferior“ instinctual și „creierul superior“ reflexiv, care este responsabil de luarea deciziilor, perspectivă personală, empatie și moralitate.

Capitolul 4 explică modul în care îl poți ajuta pe copil să treacă peste momentele dureroase din trecut, aruncând lumina strălucitoare a înțelegerii asupra lor, astfel încât ele să poată fi abordate într-o manieră conștientă, blândă și intenționată.

Capitolul 5 te ajută să-i înveți pe copii că au capacitatea de a se opri și de a reflecta la starea lor de spirit. Atunci când vor face acest lucru, vor adopta alegeri care să le asigure controlul asupra modului în care simt și reacționează la lumea lor.

Capitolul 6 prezintă metodele prin care îi poți învăța pe copii despre fericirea și împlinirea ce rezultă din a fi conectat la alte persoane – menținându-ți, în același timp, o identitate unică.

DR. DANIEL J. SIEGEL / DR. TINA PAYNE BRYSON

O înțelegere clară a acestor diferite aspecte ale abordării creierului integrat îți va permite să vezi meseria de părinte într-un mod cu totul nou. Ca părinți, suntem condiționați să încercăm să-i salvăm pe copiii noștri de rău și răni – dar, în final, nu reușim. Ei vor cădea, sentimentele lor vor fi rănite și se vor speria, întrista și supăra. De fapt, de multe ori aceste experiențe dificile le permit să crească și să învețe despre lume. În loc să încercăm să-i protejăm pe copiii noștri de dificultățile inevitabile ale vieții, îi putem ajuta să integreze aceste experiențe în perspectiva lor despre lume și să învețe din ele. Modul în care copiii își înțeleg viața nu ține doar de ceea ce li se întâmplă, ci și de modul în care reacționează părinții, profesorii și celelalte persoane care îi îngrijesc.

Ținând cont de acest lucru, unul dintre scopurile noastre principale a fost acela ca această carte, *Creierul copilului tău*, să fie cât de utilă posibil, oferindu-ți aceste instrumente specifice pentru ca meseria de părinte să fie mai ușoară, iar relațiile cu copiii să fie mai profunde. Acesta este motivul pentru care aproape jumătate din fiecare capitol este dedicat secțiunii „Ce pot face“, unde oferim sugestii practice și exemple privind modul în care poți aplica conceptele științifice din capitolul respectiv.

De asemenea, la sfârșitul fiecărui capitol vei găsi două secțiuni menite să te ajute să pui în aplicare, cu ușurință, noile cunoștințe. Prima este „Copiii cu ambele emisfere cerebrale integrate“, scrisă pentru a te ajuta să-i înveți pe copii elementele fundamentale discutate în capitolul respectiv. Poate ți se va părea ciudat să vorbești cu copiii mici despre creier. Dar *este* știința creierului, în definitiv. Și am descoperit că până și copiii mici – de patru sau cinci ani – înțeleg unele noțiuni de bază importante despre modul în care funcționează creierul și, la rândul lor, se înțeleg pe ei înșiși, comportamentul și sentimentele lor în moduri noi și mai pătrunzătoare. Această cunoaștere poate fi foarte importantă pentru copil, precum și pentru părintele care

Creierul copilului tău

încearcă să-l învețe, să-l disciplineze și să-l iubească în moduri care să le fie benefice amândurora. Am scris secțiunile „Copiii cu ambele emisfere cerebrale integrate“ gândindu-ne la o audiență de vârstă școlară, dar poți să adaptezi informațiile pe măsură ce le citești cu voce tare, astfel încât să fie adecvate pentru nivelul de dezvoltare al copilului.

Cealaltă secțiune de la sfârșitul fiecărui capitol se numește „Integrarea noastră“. În timp ce marea majoritate a cărții se concentrează pe viața interioară a copilului și pe legătura dintre voi doi, aici te vom ajuta să aplici conceptele fiecărui capitol în propria ta viață și în relații. Pe măsură ce copiii se dezvoltă, creierul lor „oglindește“ creierul părinților. Cu alte cuvinte, propria creștere și dezvoltare a părintelui, sau lipsa acesteia, are un impact asupra creierului copilului. Pe măsură ce părinții devin mai conștienți și mai sănătoși din punct de vedere emoțional, copiii lor culeg recompensele și se îndreaptă și ei spre sănătate. Asta înseamnă că integrarea și cultivarea propriului creier este unul dintre darurile cele mai pline de iubire și de generozitate pe care le poți oferi copiilor.

Un alt instrument pe care sperăm că-l vei găsi util este diagrama „Vârste și etape“, de la sfârșitul cărții, în care îți oferim un rezumat simplu privind modul în care ideile din carte pot fi puse în aplicare, în funcție de vârsta copilului. Fiecare capitol al cărții este astfel conceput încât să te ajute să pui imediat ideile în practică, cu multe sugestii ce apar pe tot parcursul lui, pentru a aborda diferite vârste și stadii de dezvoltare a copilului. Dar, pentru a o face mai simplă pentru părinți, această secțiune de referință finală va clasifica sugestiile din carte în funcție de vârstă și nivel de dezvoltare.

Dacă ești mama unui copil mic, de exemplu, găsești rapid ce poți face pentru a îmbunătăți integrarea dintre emisfera stângă și cea dreaptă a creierului copilului tău.

DR. DANIEL J. SIEGEL / DR. TINA PAYNE BRYSON

Apoi, pe măsură ce copilul crește, poți să apelezi din nou la carte, pentru fiecare vârstă, și să vezi o listă cu exemplele și sugestiile cele mai relevante pentru copilul tău în noua etapă.

În plus, chiar înainte de secțiunea „Vârste și etape“, vei găsi o „fișă“ care evidențiază foarte pe scurt punctele cele mai importante din carte. Pune o copie a acestei fișe pe ușa frigiderului, astfel încât oricine îi iubește pe copii – părinți, bunici, bonă și așa mai departe – să poată lucra împreună, pentru starea lor generală de bine.

Așa cum sperăm că vei vedea, am ținut cont de părinți și am conceput această carte astfel încât să fie cât mai accesibilă și mai ușor de citit. Ca oameni de știință, am pus accent pe precizie și acuratețe; ca părinți, am vizat înțelegerea practică. Ne-am luptat cu această ambivalență și ne-am gândit cu grijă la modul cel mai potrivit de a-ți oferi cele mai noi și mai importante informații, prezentându-le clar, util, practic și imediat. Deși cartea este, cu siguranță, bazată pe date științifice, n-o vei simți ca pe un curs științific sau ca pe o lucrare academică. Da, e știința creierului și suntem absolut hotărâți să rămânem fideli lucrurilor pe care cercetarea și știința le demonstrează. Dar vom împărtăși aceste informații într-un mod mai degrabă simplu, evitând ceea ce v-ar deruta și mai mult. În carierele noastre, am analizat cunoștințe științifice complicate, dar vitale, despre creier și le-am sintetizat astfel încât părinții să le înțeleagă și să le aplice imediat în interacțiunile cu copiii lor, zi de zi.

Prin urmare, nu te speria de chestiunile acestea despre creier. Credem că ți se va părea fascinant, iar o mare parte din informațiile de bază sunt, de fapt, destul de simplu de înțeles și ușor de folosit. (Pentru cine e interesat să afle mai multe detalii privind știința care stă la baza noțiunilor pe care le vom prezenta în aceste pagini, recomand cărțile lui Dan, *Mindsight* [*Observarea minții*] și *The Developing Mind* [*Dezvoltarea minții*].)

Creierul copilului tău

Îți mulțumim pentru că ne însoțești pe acest drum spre o cunoaștere mai amplă a modului în care îți poți ajuta cu adevărat copiii să fie mai fericiți, mai sănătoși și mai împliniți. Odată ce înțelegi cum funcționează creierul, vei fi mai exact în ceea ce dorești să-i înveți pe copii, cum să reacționezi și de ce. Apoi, vei face mult mai mult decât să supraviețuiești. Oferindu-le copiilor experiențe repetate care le dezvoltă întregul creier, te vei confrunta cu din ce în ce mai puține crize de familie. Dar, mai mult decât atât, înțelegerea integrării te va ajuta la o cunoaștere mai profundă a copilului, cum să reacționezi mai eficient la situațiile dificile și cum să pui bazele unei vieți de iubire și fericire. Ca urmare, nu numai copilul va prospera – atât acum, cât și la vârsta adultă –, ci și întreaga ta familie.

Te rog să ne vizitezi pe site-ul nostru și să ne povestești despre experiențele parentale ce implică dezvoltarea ambelor emisfere cerebrale la copil. Așteptăm cu nerăbdare să primim vești de la tine!

Dan și Tina

www.WholeBrainChild.com



Capitolul 1

Părinți care sunt interesați de dezvoltarea creierului copiilor lor

Părinții sunt de multe ori experți cu privire la corpul copiilor lor. Ei știu că o temperatură mai mare de 37°C înseamnă febră. Ei știu să curețe o rană, ca să nu se infecteze. Ei știu ce alimente îl fac pe copilul lor să se agite înainte de culcare.

Dar nici chiar cei mai atenți și mai bine educați părinți nu cunosc informațiile fundamentale despre creierul copilului lor. Oare nu e surprinzător? Mai ales atunci când iei în considerare rolul central pe care îl are creierul în aproape fiecare aspect al vieții unui copil, care e important pentru părinți: disciplină, luarea deciziilor, conștiința de sine, școală, relații și așa mai departe. De fapt, creierul determină în mare măsură cine suntem și ce facem. Și, din moment ce creierul este modelat, în mod semnificativ, de experiențele pe care le oferim în calitate de părinți, cunoașterea modului în care creierul se modifică ca răspuns la educația parentală ne ajută să clădim un creier mai puternic și mai rezistent.

Deci, vrem să-ți prezentăm perspectiva creierului integrat. Am dori să explicăm câteva concepte fundamentale despre creier și să te ajutăm să aplici noile cunoștințe în moduri

DR. DANIEL J. SIEGEL / DR. TINA PAYNE BRYSON

care te vor ajuta să-i educi mai ușor și mai bine pe copiii tăi. Nu spunem despre creșterea unui copil cu ambele emisfere cerebrale dezvoltate că te va scuti de toate frustrările. *Dar, prin înțelegerea câtorva noțiuni de bază, simple și ușor de învățat, despre cum funcționează creierul, vei fi capabil să-ți înțelegi mai bine copilul, să reacționezi mai eficient la situațiile dificile și să clădești o fundație pentru sănătate socială, emoțională și mentală.* Ceea ce faci ca părinte contează, iar noi îți vom oferi idei științifice simple, care te pot ajuta să construiești o puternică relație cu copilul tău, iar aceasta te va ajuta la modelarea creierului său și îi va asigura cel mai bun fundament, pentru o viață sănătoasă și fericită.

Iată o poveste care ilustrează cât de utile sunt aceste informații pentru părinți.

Iia Uuu Uuu

Într-o zi, Marianna a primit un apel telefonic la serviciu în care i s-a spus că fiul ei de doi ani, Marco, a fost implicat într-un accident de mașină, cu bona lui. Marco era bine, dar bona, care se afla la volan, a fost dusă la spital într-o ambulanță.

Marianna, directoare la o școală elementară, s-a grăbit frenetic la locul accidentului, unde i s-a spus că bona avusese o criză de epilepsie în timp ce conducea. Marianna și-a găsit copilul cu un pompier, care încerca fără succes să-l liniștească. Ea l-a luat pe Marco în brațe și imediat el a început să se calmeze, pe măsură ce-l mângâia.

De îndată ce s-a oprit din plâns, Marco a început să-i spună Mariannei ce s-a întâmplat. Folosind limbajul unui copil de doi ani, pe care numai părinții și bona ar putea să-l înțeleagă, Marco repeta continuu „Iia Uuu Uuu“. „Iia“ este cuvântul lui pentru „Sophia“, numele dragei lui dădace, și „Uuu Uuu“ se