

Wstęp

„Najważniejszym okresem w życiu nie są studia uniwersyteckie, lecz wiek najwcześniejszy: od narodzin do szóstego roku życia”.

MARIA MONTESSORI

W każdej dorosłej osobie dzieci budzą wyjątkowe uczucia. Dziecięce miny, nieklamana radość i niewinność potrafią poruszyć nas bardziej niż jakiegokolwiek inne doświadczenie życiowe. Dzieci z łatwością nawiązują bezpośredni kontakt z bardzo szczególną częścią nas samych: z tym dzieckiem, którym kiedyś byliśmy i które wciąż jeszcze w nas siedzi. Całkiem możliwe, że w ostatnich dniach i my mieliśmy ochotę zaśpiewać na ulicy, nawymyślać szefowi albo poskakać w deszczowy dzień w kałuży, ale nie zrobiliśmy tego z poczucia odpowiedzialności albo ze wstydu. Przebywać w towarzystwie dziecka to doświadczenie ogromnie cenne, bo właśnie wtedy udaje nam się skomunikować z tą wyjątkową częścią siebie: z zaginionym dzieckiem, które w tyłu najrozmaitszych chwilach życia pragniemy odnaleźć i które prawdopodobnie jest najlepszą częścią każdego z nas.

Jeśli trzymasz w rękach tę książkę jako ojciec, matka albo wychowawca, w twoim życiu najpewniej obecne jest

jakieś dziecko i właśnie dzięki niemu masz okazję nawiązać łączność z tą częścią swojego mózgu, która się śmieje, bawi i marzy. Dla wielu ludzi wychowywanie dziecka to zarówno ogromna odpowiedzialność, jak i – nierzadko – najbardziej doniosły akt w życiu. Wielka waga rodzicielstwa dotyczy wszystkich poziomów ludzkiej egzystencji. Na płaszczyźnie biologicznej dzieci są ziarnem, za pośrednictwem którego mogą się rozprzestrzeniać nasze geny, zapewniając nam trwanie w przyszłych pokoleniach. Na płaszczyźnie psychologicznej dla wielu osób ważne jest zaspokojenie niedającego się stłumić instynktu rodzicielskiego. A w sferze duchowej dzieci oferują możliwość osiągnięcia prawdziwego spełnienia, które niesie ze sobą widok rosnącego, szczęśliwego potomstwa.

Każdy ojciec i każda matka wiedzą doskonale – od chwili, gdy po raz pierwszy wezmą swoje dziecko w ramiona – że bycie rodzicem to jednocześnie ogromna i zróżnicowana odpowiedzialność. Po pierwsze, chodzi o elementarną opiekę, obejmującą żywienie, potrzeby higieniczne i podstawową ochronę dziecka. Na szczęście położne i nieschodzące nigdy z posterunku babcie udzielają przyszłym rodzicom w tych sprawach zarówno teoretycznych, jak i praktycznych wskazówek.

Po drugie, mówimy o odpowiedzialności ekonomicznej. Z wychowaniem dziecka związana jest długa lista wydatków, które musimy ponosić ku radości właścicieli sklepów z odzieżą, aptek, przedszkoli i supermarketów. Na szczęście w trakcie procesu

edukacyjnego trwającego przeciętnie dwanaście lat zdobywamy kompetencje pozwalające nam zarabiać na utrzymanie. Umieemy czytać i pisać. Posługujemy się komputerem. Mówimy – albo przynajmniej zamierzamy mówić – po angielsku. Jesteśmy w stanie każdego dnia wytrwać na siedząco prawie przez osiem godzin. Umieemy pracować w zespole, mamy specjalistyczną wiedzę w dziedzinie, którą się zajmujemy.

Trzecią – a przy tym najważniejszą – odpowiedzialnością każdego rodzica jest zapewnienie dziecku wykształcenia. W moim przekonaniu wychowywanie dziecka jest niczym innym jak wspieraniem go w jego rozwoju umysłowym, po to żeby pewnego dnia jego mózg pozwolił mu funkcjonować w sposób autonomiczny, osiągać własne cele i dobrze czuć się z samym sobą. Jeśli tak zdefiniujemy proces wychowawczy, może się on wydać czymś niezwykle prostym, tymczasem jest w nim mnóstwo komplikacji, a większość rodziców nie otrzymuje przecież żadnego wykształcenia dotyczącego wspierania dziecka w jego dojrzewaniu. W obliczu napotykaných trudności każdy ojciec i każda matka przynajmniej od czasu do czasu czują zagubienie albo nie mają pewności, jak najlepiej pomóc dziecku na różnych etapach dorastania intelektualnego i emocjonalnego. Wielu rodzicom zdarza się w takich sytuacjach działać z głębokim przekonaniem, ale zdecydowanie wbrew temu, czego w danym momencie najbardziej potrzebuje mózg ich dziecka.

Nie chcę nikogo oszukiwać ani podsuwać pomysłów,

które mogłyby zniekształcić wpływ, jaki w roli matki lub ojca możemy wywierać na intelektualny i emocjonalny rozwój swoich dzieci. Nasz potomek, jak każde dziecko, ma własny charakter, który na zawsze naznaczy jego sposób życia. Niektóre dzieci są bardziej introwertyczne, inne raczej ekstrawertyczne. Jedne zachowują się spokojnie, inne nerwowo. Wiemy też, że co najmniej 50% inteligencji dzieci wyznaczają geny. Wyniki pewnych badań świadczą z kolei, że decydujący wpływ na dalsze 25% mają koledzy z klasy i przyjaciele, z którymi dziecko obcuje. Niektórzy specjaliści wywnioskowali z tego, że rodzice tylko w niewielkim stopniu decydują o rozwoju dzieci. Jednakże nie jest to wniosek właściwy. Dziecko – szczególnie w pierwszych latach życia – potrzebuje rodziców, żeby się rozwijać. Bez matczynego mleka, bez pieczyoty matki, jej słów i ramion, które je podtrzymują i uspokajają, dziecko wyrastać będzie z pewnymi brakami emocjonalnymi i intelektualnymi, które nie dadzą się uzupełnić. To właśnie bezpieczeństwo, opieka i bodźce, które otrzymuje się od rodziny, są źródłami rozwoju dziecięcego mózgu.

Dzisiaj – bardziej niż kiedykolwiek wcześniej – ojcowie i matki dysponują wielorakimi możliwościami, żeby dostosowywać swoje działania do potrzeb dzieci. Zgromadziliśmy ogromne zasoby informacji, a badania dotyczące mózgu przynoszą wiedzę i narzędzia praktyczne, które mogą pomóc naszym dzieciom rozwijać się bez zahamowań. Niestety mamy też więcej możliwości, żeby popełniać błędy. Rzeczywistość jest

taka, że w Stanach Zjednoczonych liczba dzieci zażywających leki neurologiczne i psychiatryczne wzrosła w ostatnich dwóch dekadach aż siedmiokrotnie. Ta tendencja wciąż się nasila i szerzy w zastraszającym tempie w całym „rozwinętym świecie”. Dziś jedno dziecko na dziewięć pozostaje – przynajmniej w jakimś fragmencie swego szkolnego życia – pod wpływem środków psychotropowych. Trzeba sobie powiedzieć, że pogubiliśmy wartości odgrywające najważniejszą rolę w procesie wychowania dzieci, wartości, które nauka uznaje za fundamentalne z punktu widzenia zrównoważonego rozwoju mózgu. Konsekwencje są takie, że w strefie, w której przebiegają procesy wychowawcze i w której dokonuje się rozwój dzieci, panoszą się korporacje zainteresowane zarabianiem pieniędzy na sprzedaży rozbudowanych programów stymulacji umysłowej, kwitną szkoły specjalizujące się w produkcji geniuszy oraz firmy oferujące leki przeciwdziałające rozpraszaniu uwagi dziecka i poprawiające jego zachowanie. Takie przedsiębiorstwa wykorzystują w swoich działaniach powszechną wiarę, że rozmaite programy, bodźce czy leki mają pozytywny wpływ na rozwój mózgu. Z kolei drugą skrajnością są rodzice wyznający pogląd, że wychowanie powinno przebiegać w warunkach absolutnie naturalnych: dziecko ma wzrastać w świecie całkowicie wolnym od jakichkolwiek obowiązujących norm i możliwych rozczarowań. Pogląd ten wzmacniają wyniki badań wskazujące na przykład, że frustracja może wywoływać

u dziecka problemy emocjonalne, że zakreślanie dziecku jakichkolwiek granic osłabia jego potencjał twórczy, a nadmiar nagród może podkopywać pewność siebie. Żadna z tych koncepcji – ani ta, zgodnie z którą dziecko skuteczniej rozwija swe zdolności dzięki wsparciu technologicznemu, ani ta, która głosi, że kompleksowy rozwój człowieka możliwy jest wyłącznie w warunkach całkiem nieskrępowanego eksplorowania i doświadczenia – nie znalazła potwierdzenia w badaniach. W rzeczywistości bowiem mózg nie działa ani tak, jak byśmy chcieli, ani tak, jak czasem w to wierzymy. Mózg działa tak, jak działa.

Od dziesięcioleci neuropodolodzy na całym świecie starają się rozszyfrować zasady rządzące rozwojem mózgu i zrozumieć, jakie strategie najskuteczniej wspierają dziecko i pozwalają mu osiągnąć maksymalne zadowolenie oraz pełnię możliwości intelektualnych. Badania nad ewolucją i genetyką ujawniają, że ludzie nie są z natury wyłącznie dobrotliwi i że działają w nich również instynkty innego rodzaju. Wystarczy przejść się na szkolne podwórko, żeby zaobserwować, jak – z dala od wzroku nauczycieli – ujawniają się zarówno odruchy hojności, przyjmujące formę zachowań altruistycznych oraz współdziałania, jak i inne, bardziej dzikie instynkty agresji i dominacji. Dziecko pogubi się, jeśli pozbawi się je wsparcia rodziców i wychowawców, którzy potrafią być dla niego przewodnikami i nauczą je, jak zaspokajać własne potrzeby bez przekraczania granic wyznaczonych przez szacunek dla innych. Wiemy, że ewolucję naszego

gatunku w znacznej mierze napędzała zdolność do przekazywania z pokolenia na pokolenie wartości i norm kulturowych. To dzięki tej umiejętności stawaliśmy się cywilizowani i solidarni – choć w dzisiejszych czasach może nam się to nie wydawać prawdą. Temu zadaniu mózg nie mógłby sprostać samotnie, pozbawiony uważnej opieki naszych rodziców i mistrzów.

Wyniki innego rodzaju badań nad rozwojem mózgu świadczą, że wczesne pobudzanie nie ma żadnego wpływu na inteligencję zdrowego dziecka. Jedyne, co w tym kontekście można istotnie wykazać, to większa zdolność dziecka w pierwszych latach życia do wykształcenia w sobie czegoś, co nazywamy słuchem absolutnym, oraz nauki muzyki bądź języka obcego – tak, jakby to był język ojczysty. Nie znaczy to, że szkoła dwujęzyczna jest czymś lepszym niż jednojęzyczna – przede wszystkim dlatego, że jeśli obcy język nie jest dla nauczycieli językiem ojczystym, uczniowie nauczą się nim władać z nieprawidłowym akcentem. Z tego punktu widzenia korzystniejsze może być, jeśli dzieci, jak to się często zdarza we współczesnym świecie, oglądają filmy w wersji oryginalnej albo uczą się angielskiego czy chińskiego przez kilka godzin tygodniowo, ale na lekcjach prowadzonych przez nauczycieli władających tymi językami jako ojczystymi. Wiemy też, że takie programy jak Baby Einstein albo słuchanie muzyki Mozarta również nie przyczyniają się do intelektualnego rozwoju dziecka. Słuchanie muzyki klasycznej może działać na dziecko relaksująco i przez to przyczyniać się do lepszego

wykonywania bezpośrednio potem pewnych ćwiczeń wymagających koncentracji – i nic poza tym. Kiedy minie kilkanaście minut, efekt znika. Podobnie – dysponujemy przekonującymi danymi, które świadczą, że kontakt dzieci ze smartfonami, tabletami i innymi urządzeniami elektronicznymi zwiększa ryzyko wystąpienia u nich zaburzeń zachowania i problemów z brakiem koncentracji. Te dane pokazują też – nie zostawiając miejsca na jakiegokolwiek wątpliwości – że ta ostatnia dolegliwość jest diagnozowana nadmiernie często. Oznacza to, że stosunkowo duży odsetek dzieci otrzymuje leki psychiatryczne, których w gruncie rzeczy nie potrzebuje. Tendencja do zawyżonej wykrywalności braku koncentracji to tylko wierzchołek góry lodowej. Firmy farmaceutyczne nie są tu winowajcami; one po prostu korzystają na takim, a nie innym kontekście wychowawczym istniejącym w wielu rodzinach. Podłożem zawrotnego wzrostu liczby wykrywanych przypadków zaburzeń związanych z brakiem koncentracji oraz depresji dziecięcej mogą być – przynajmniej w pewnym stopniu – długie godziny pracy rodziców, niedostateczna uwaga oraz brak cierpliwości z ich strony, a także nieobecność w modelu wychowawczym jakichkolwiek zakreślonych granic; do tego dochodzi gwałtowne wejście na scenę smartfonów i tabletów.

Istnieje mnóstwo cudownych programów, które obiecują rozwój inteligencji dziecka, ale, jak można często zobaczyć samemu, kiedy podda się te programy badaniom rygorystycznie spełniającym kryteria naukowe, na jaw

wychodzi ich kompletny brak skuteczności. Być może przyczyną niepowodzeń jest fakt, że twórcom tych produktów chodzi głównie o przyspieszenie naturalnego procesu rozwoju umysłowego. Przyświeca im zasada, że kto dojedzie pierwszy, zajedzie najdalej. Niemniej jednak rozwój umysłowy nie jest procesem, który można przyspieszać, nie gubiąc jakiejś części jego właściwości. Podobnie jak transgeniczny pomidor, który dojrzewa w ciągu kilku dni i osiąga „idealne” rozmiary oraz barwę, traci istotę swego smaku, tak samo mózg, który rozwija się pod presją, w biegu, w którym każe mu się przeskakiwać kolejne etapy, może zgubić gdzieś po drodze część swojej istoty. Empatia, umiejętność oczekiwania, odczuwanie spokoju lub miłości nie mogą rozwijać się w warunkach panujących w mózgowej „cieplarni” i wymagają wolniejszego wzrostu oraz cierpliwych rodziców potrafiących zaczekać, aż dziecko wyda swe najlepsze owoce – dokładnie w tym momencie, w którym będzie do tego gotowe. Właśnie z tego powodu najważniejsze odkrycia neurobiologii dotyczące rozwoju umysłu dziecka koncentrują się na sprawach pozornie prostych, takich jak pozytywny wpływ spożywania owoców i ryb w okresie ciąży i w pierwszych latach życia dziecka, psychologiczne korzyści płynące z przytulania dziecka, znaczenie czułości dla rozwoju czy rola rozmowy matki z dzieckiem w kształtowaniu pamięci i języka. Zdajemy sobie bowiem jasno sprawę, że w rozwoju umysłowym naprawdę ważne są rzeczy najbardziej podstawowe.

W istocie zgromadziliśmy bogatą wiedzę na temat

mózgu, która mogłaby stać się cennym wsparciem dla matek i ojców, ale niestety pozostaje ona im nieznana. Tymczasem każde z nich może wpłynąć w bardzo pozytywny sposób na rozwój mózgu swego dziecka. Przeprowadzono setki badań, które dowodzą, że mózg charakteryzuje niezwykła plastyczność i że rodzice korzystający z odpowiednich strategii potrafią w znacznym stopniu dopomóc dzieciom w zrównoważonym rozwoju umysłowym. Zebrałem w tej książce wiedzę na temat fundamentalnych zasad działania mózgu, a także dostępnych narzędzi oraz technik, które mogą ułatwić rodzicom lepsze wspieranie intelektualnego i emocjonalnego rozwoju własnego dziecka. Dzięki tej wiedzy będzie ci łatwiej nie tylko pomóc córce lub synowi w rozwijaniu talentów intelektualnych i emocjonalnych, lecz także zdołasz zapobiec pewnym nieprawidłowościom rozwoju, takim jak brak uwagi, dziecięca depresja czy problemy z zachowaniem. Jestem przekonany, że podstawowa wiedza na temat rozwoju i funkcjonowania dziecięcego mózgu może stanowić ogromną pomoc dla wszystkich ojców i matek, którzy zechcą z niej skorzystać. Wierzę, że informacje oraz opisy strategii i doświadczeń, które tu znajdziesz, przyczynią się do tego, by twoje przeżycia jako taty lub mamy stały się źródłem wielkiej satysfakcji. Ale przede wszystkim mam nadzieję, że zagłębienie się w cudowny świat dziecięcego mózgu pomoże ci nawiązać lepszy kontakt z wciąż tkwiącym w tobie, zagubionym dzieckiem – i przez to lepiej zrozumieć twoje własne dzieci. Dzięki temu i ty, i one

zdołacie wydobyć z siebie to, co najlepsze.

CZEŚĆ I

Fundamenty

ROZDZIAŁ 1

Zasady pełnego rozwoju umysłowego

„Osoby inteligentne kierują się planami;
mędrcy – zasadami”.
RAHEEL FAROOQ

Zasada to powszechnie obowiązujące i niedające się obejść prawo, które pozwala zrozumieć otaczający nas

świat. Prawo grawitacji jest podstawową zasadą w astronomii, higiena to podstawowa zasada zdrowia, a wzajemne zaufanie – podstawowa zasada przyjaźni. Tak jak w przypadku każdego innego zadania, przed którym staje jednostka ludzka, także i w edukacji dziecka istnieją podstawowe zasady, które pozwalają zrozumieć każdemu rodzicowi, jak w większości sytuacji powinien się zachować. Odwołanie się do nich pozwala ocenić różne, alternatywne sposoby postępowania, które mamy do wyboru w trakcie procesu edukacji i wychowania.

Jak wszystkim rodzicom podążającym długą drogą dojrzewania własnych dzieci, także i tobie na pewno nieraz przychodziło – i będzie nadal przychodziło w przyszłości – stawać w obliczu rozmaitych dylematów. Może tu chodzić o sprawy konkretne i praktyczne, na przykład czy skarcić dziecko, czy okazać mu cierpliwość, albo czy czekać, aż zje cały posiłek, czy darować mu jego część. Ale w grę mogą też wchodzić kwestie bardziej ogólne, o niemal filozoficznym wymiarze: jaką wybrać dla dziecka szkołę, czy zapisywać je na zajęcia pozaszkolne, jaką postawę przyjąć odnośnie do czasu spędzanego przez nie przed telewizorem czy na grach w telefonie komórkowym. W gruncie rzeczy wszystkie decyzje, zarówno „filozoficzne”, jak i te z pozoru mało ważne, wpływają na rozwój mózgu dziecka i dlatego dobrze jest osadzić je w kontekście jasnych, praktycznych i solidnie udokumentowanych zasad.

W pierwszej części książki przedstawię podstawowe zasady dotyczące rozwoju mózgu dziecka – takie, które

powinni znać wszyscy rodzice. Istnieją cztery proste idee, które należy zrozumieć i dobrze zapamiętać. Ale przede wszystkim są to cztery ważne wskazówki, na których można oprzeć działania mające na celu intelektualny i emocjonalny rozwój dziecka. Są to zasady, na których oparłem wychowanie swoich dzieci i którymi kierowałem się, podejmując wszelkie decyzje dotyczące ich kształcenia. Jestem przekonany, że jeśli zachowuje się te zasady w pamięci w codziennym życiu, także w sytuacjach, w których rodzą się wątpliwości dotyczące spraw związanych z rozwojem dzieci, łatwiej jest podejmować trafne decyzje.