

## **CO LUBI MÓZG?**

Co roku obchodzimy TYDZIEŃ MÓZGU. Ta zacna inicjatywa ma nam przybliżyć organ, który pozwala nam rozumieć świat, komunikować się ze środowiskiem i działać. No właśnie, a co jeśli chodzi o nasze dzieci? Co lubi ich mózg? Co my jako Rodzice możemy z tym zrobić? Na te pytania postaramy się odpowiedzieć poniżej:

- **Mózg lubi spokojną atmosferę** i to w niej najlepiej się rozwija. Jeśli chcemy, aby nasze dzieci dobrze się rozwijały, warto zapewnić im możliwie najspokojniejsze warunki funkcjonowania już od pierwszych chwil życia
- **Mózg potrzebuje bezwarunkowej miłości**, silnej więzi z rodzicem/opiekunem i poczucia bezpieczeństwa. Od tego, jak będziemy reagować na dziecko w trudnych dla niego sytuacjach, zależy rozwój połączeń w jego mózgu, które umożliwią mu radzenie sobie ze złością, stresem, odczuwanie silnej miłości, troskliwość wobec siebie i innych, tworzenie dobrych związków itp. Istotne jest więc to, w jaki sposób traktujemy malucha nie tylko wtedy, kiedy doświadcza radości i entuzjazmu, ale przede wszystkim wtedy, kiedy doświadcza trudniejszych uczuć. Bycie wrażliwym i bezwarunkowo kochającym rodzicem, otwartym na wszystkie emocje dziecka i traktującym te emocje poważnie, daje poczucie bezpieczeństwa i umożliwia powstanie w mózgu malucha efektywnych sposobów reagowania na stres i radzenie sobie z nim
- **Mózg potrzebuje akceptacji** – „Akceptuję Cię takim, jakim jesteś” – oto czego potrzebuje dziecko, aby dobrze się rozwijać. „Akceptuję to, że nie chcesz uczyć się gry w tenisa, bo tego nie czujesz; to, że nie jesteś gotowy na naukę jazdy na rowerze; to, że masz dzisiaj słabszy dzień; że się złościś, że płaczesz i odczuwasz strach. Jesteś sobą, podążasz za swoimi potrzebami i uczuciami. Zgadzam się na to, bo wiem, że tylko to pozwoli Ci na zdrowe poczucie własnej wartości, będące podstawą udanego życia”
- **Mózg lubi wypoczynek** – grafiki dzieci są dzisiaj niemalże tak samo wypełnione jak terminarze ich rodziców. Dzieci nie mają czasu na

wypoczynek ani na spokojny sen. Od małego uczą się życia w pośpiechu. Pozwólmy młodym ludziom na to, żeby możliwie często się wysypiali i odpoczywali. Ich szare komórki będą wdzięczne za regularny sen. To wtedy mają właśnie czas na regenerację i naprawę mikrouszkodzeń. Sen ponadto porządkuje naszą pamięć.

- **Mózg kocha ruch** – dzieci po kilku godzinach spędzanych w bezruchu w szkolnych ławkach powinny mieć możliwość, by trochę się poruszać (najlepiej w sposób, który sprawia im przyjemność – może to być gra w piłkę, jazda na hulajnodze, na rowerze, zabawa na placu zabaw). W czasie aktywności fizycznej w mózgu uwalniają się endorfiny i następuje produkcja dopaminy odpowiedzialnej za proces m.in. efektywnego uczenia się i zapamiętywania nowych treści
- **Mózg najchętniej uczy się przez swobodną zabawę**, taką, którą subiektywnie sprawia dzieciom przyjemność, co ma podłoże neurobiologiczne. Substancje chemiczne, które wydzielają się podczas wykonywania przyjemnych czynności mają wpływ na emocje, ale i na proces efektywnego uczenia się oraz zapamiętywania
- **Mózg lubi uczyć się poprzez doświadczanie i eksperymentowanie** - kiedy dzieci robią coś samodzielnie, uczą się rzeczywiście najszybciej i najlepiej zapamiętują to, nad czym pracują. W określone zajęcia zaangażowane są bowiem wszystkie możliwe zmysły. Kiedy w domu chcemy na przykład wyjaśnić dzieciom, w jaki sposób powstaje lód, możemy zaprosić dziecko do zamrożenia wody, wlanej uprzednio do plastikowego pojemnika, zamiast jedynie opowiadać o tym, jak wygląda proces
- **Mózg najlepiej rozwija się w ciekawym otoczeniu** - dzieci, których codzienność ogranicza się do siedzenia w szkole przez kilka godzin dziennie oraz te, którym nie umożliwia się korzystania z nowych, bogatych w różnorodność przestrzeni, będą stawały się coraz bardziej apatyczne, mniej chętne do nauki i swobodnej zabawy
- **Mózg lubi zdrową żywność**, która pozbawiona jest rafinowanego cukru, wysoko przetworzonych składników, niezdrowych tłuszczów, sztucznych barwników i salicylanów. Cukier, obecny dzisiaj praktycznie wszędzie, działa bardzo niekorzystnie na proces zapamiętywania oraz tworzenia się nowych połączeń w mózgu dziecka. Dieta sprzyjająca pracy mózgu

dziecka powinna być bogata m.in. w warzywa, również te strączkowe, owoce, tłuste ryby, orzechy włoskie, pestki dyni i słonecznika. Trzeba też pamiętać, że śniadanie to podstawa. Ważne, by od niego zaczynać dzień. Od śniadania, po którym metabolizm przyspiesza produkcję energii, a mózg otrzymuje niezbędne składniki po „leniwej” nocy. Ten pierwszy posiłek uzupełnia braki glukozy, której poziom obniża się w trakcie snu. Bardzo ważne, aby glukoza była dostarczana do organizmu stopniowo w postaci produktów bogatych w złożone węglowodany, takie jak: pełnoziarniste produkty zbożowe, pieczywo razowe, makarony czy brązowy ryż.

Podsumowując powyższe informacje, należy wspomnieć, iż rozwój mózgu dziecka przebiega o wiele sprawniej, gdy rodzice poświęcają czas na wspólną zabawę, śpiew, czytanie, opowiadanie ciekawych historii. Odżywiają mózg tym, co skutecznie go rozwija, poświęcają uwagę, miłość i okazują uczucia. Szczególnie w pierwszych latach życia dzieci potrzebują czuć się kochane i zadbane. Wszelkie czułości, jak również rozmowa z nimi zdecydowanie stymuluje rozwój mózgu. Warto też przy tym zachęcać dzieci do twórczości, do tego, by odkrywały otoczenie, by się w ten sposób uczyły. Niech szukają rozwiązań i odpowiedzi samodzielnie. Dajmy, Drodzy Rodzice, naszym dzieciom dobre fundamenty, na których będą mogły budować swoje życie.

Opracował: Zespół Terapii

Źródło: Kaja Nordengen „Mózg rządzi”, [www.magdalenabockomysiorska.pl](http://www.magdalenabockomysiorska.pl)