

# 1

## ВИХОВУЄМО ДІТЕЙ, ВРАХОВУЮЧИ ПОТРЕБИ ЇХНЬОГО МОЗКУ

**З**дебільшого батьки добре знають дитячий організм. Їм відомо, що температура тіла понад 37 градусів у дитини — ознака лихоманки. Вони розуміють, що конче потрібно промити рану, щоб не занести інфекцію. Вони знають, яку їжу слід давати дитині перед сном.

Але навіть у турботливих, добре освічених батьків часто бракує базових знань про мозок дитини. Хіба не дивно? Особливо зважаючи на те, що мозок відіграє головну роль практично в усіх аспектах дитячого життя, про яке так дбають батьки: дисципліна, прийняття рішень, самосвідомість, школа, стосунки з іншими тощо. Насправді, мозок значною мірою визначає, ким ми є та чим займаємося. Хоча сам мозок здебільшого формується з набуттям життєвого досвіду, який пропонуємо ми як батьки, розуміння змін у мозку, які відбуваються у відповідь на наше виховання, може допомогти нам виховати сильнішу та життєздатнішу дитину.

Тому ми хочемо ознайомити вас із концепцією інтеграції мозку. Ми хотіли б пояснити деякі основні поняття про мозок та допомогти вам застосувати нові знання в такий спосіб, щоб процес виховання дітей став простішим та цілеспрямованішим. Ми не говоримо, що виховання дитини за методом інтеграції мозку позбавить вас усіх розчарувань під час виховання. *Але усвідомивши декілька простих і легких для засвоювання принципів функціонування мозку, ви зможете краще розуміти свою дитину, ефективніше реагувати на складні ситуації, створити основу соціального, емоційного та психічного здоров'я.* Ваші батьківські обов'язки мають велике значення, і ми надамо прості, науково обґрунтовані поради, що

допоможуть вам налагодити тісні стосунки з дитиною, сприятимуть правильному формуванню мозку та закладуть найкращу основу для здорового й щасливого життя.

Дозвольте розповісти вам історію, яка ілюструє, наскільки корисна ця інформація для батьків.

### «Іі-аву-уву-у»

Одного разу під час роботи Маріанні зателефонували й повідомили, що її дворічний син Марко потрапив із нянею в автомобільну аварію. Хлопчик почувався добре, але няню, яка була за кермом, карета швидкої відвезла в лікарню.

Маріанна, директорка початкової школи, одразу кинулася на місце аварії, де їй повідомили, що в няні стався епілептичний напад під час кермування. Маріанна побачила пожежників, які марно намагалися справитися з емоціями її малюка. Жінка взяла Марка на руки, і він одразу почав заспокоюватися, коли вона втішала його.

Щойно хлопчик перестав плакати, він почав розповідати Маріанні про те, що трапилося, своєю мовою, яку могли зрозуміти хіба що батьки або няня. Марко повсякчас повторював фразу: «Іі-аву-уву-у». «Іі-а» його мовою означало «Софія», ім'я любої няні, а «ву-уву-у» стосувалося виття сирени пожежної машини (або, у цьому разі, карети швидкої допомоги). Марко знову і знову повторював «ву-уву-у», оскільки був зосереджений на одному епізоді пригоди, що найбільше схвилював його: Софію забрали від нього.

За такої ситуації більшість із нас підбадьорили б Марка, сказали, що із Софією все буде гаразд, потім одразу зосередилися б на чомусь іншому, щоб відвернути увагу дитини від пригоди: «Давай купимо морозиво!». Наступними днями більшість батьків намагалися б не засмучувати дитину обговоренням деталей пригоди. Однак вирішивши проблему словами «Давай купимо морозиво», ми залишаємо дитину розгубленою перед тим, що сталося й чому. Вона ще сповнена сильних негативних емоцій, але їй не дозволили (не допомогли) впоратися з ними належним чином.

Маріанна не припустилася такої помилки. Вона відвідувала Тініні лекції, присвячені вихованню дітей із врахуванням потреб

мозку, тому одразу застосувала те, що знала. Тієї ночі та протягом наступного тижня, коли Марко згадував про ДТП, Маріанна допомагала йому переказувати пригоду знову і знову. Вона запитувала: «Ти із Софією потрапив в аварію, так?». Тоді Марко простягав до неї руки й починав трясти ними, зображуючи напад епілепсії в Софії. Маріанна продовжувала: «У Софії стався напад, вона затремтіла й відбулася аварія, так?». На наступні, уже знайомі Маркові слова «Іі-аву-уву-у» Маріанна відповідала: «Усе правильно. Ву-уву-у приїхала і відвезла Софію до лікаря. Їй уже краще. Пам'ятаєш, ми навідували її вчора? Вона відчувається добре, правда?».

Коли Маріанна дозволяла Маркові неодноразово переказувати пригоду, вона допомагала йому зрозуміти те, що трапилось, щоб він міг упоратися з емоціями. Оскільки жінка знала, що дуже важливо посприяти синовому мозку проаналізувати (переварити) неприємний досвід, вона допомагала йому розповідати й переказувати події, щоб він зміг перебороти свій страх і продовжував жити повноцінним життям. Наступними днями Марко згадував про аварію дедалі рідше, поки вона не стала лише спогадом, хоча й важливим.

Далі ви дізнаєтеся, чому Маріанна зробила саме так і чому, з практичної та неврологічної точок зору, це було дуже корисно для її сина. Ви неодноразово зможете застосувати нові знання про мозок, що зробить процес виховання дитини керованішим і значущішим.

Центром концепції, на якій базуються Маріаннині дії та ця книжка, загалом є поняття *інтеграції* (цілісності). Чітке розуміння інтеграції дасть вам можливість цілковито змінити своє ставлення до виховання дітей. Це допоможе вам отримувати задоволення від процесу виховання та краще підготувати дітей до емоційно насиченого та щасливого життя.

### **Що таке інтеграція й чому вона важлива?**

Більшість із нас не знають про те, що наш мозок складається з безлічі різних частинок, кожна з яких виконує свою роботу. Наприклад, у вас є ліва півкуля мозку, що допомагає думати логічно й організовувати думки в речення, та права півкуля, що відповідає за

пізнавання емоцій та зчитування невербальних сигналів. Ви також маєте «мозок рептилії», що дає змогу діяти інстинктивно й за частки секунди приймати миттєві рішення, та «мозок ссавця», що відповідає за встановлення взаємин між людьми. Одна частина вашого мозку призначена для роботи з пам'яттю; інша відповідає за прийняття моральних та етичних рішень. Ваш мозок ніби має кілька особистостей: деякі з них раціональні, деякі ірраціональні, одні — мисленнєві, а інші — реактивні. Тому й не дивно, що ми можемо здаватися іншими за різних обставин!

Щоби досягти успіху, слід допомогти цим частинам мозку активно співпрацювати. Інтеграція поєднує окремі частини вашого мозку й допомагає їм працювати разом як єдине ціле. Це подібно до того, що відбувається в організмі, у якому різні органи виконують свої функції: легені забезпечують дихання, серце перекачує кров, шлунок перетравлює їжу. Щоб організм був здоровий, ці органи повинні бути цілком інтегровані. Іншими словами, кожен із них повинен виконувати свої індивідуальні функції, і разом із тим вони мають функціонувати злагоджено, як єдине ціле. Інтеграція — це поєднання окремих елементів, щоб забезпечити належне функціонування в цілому. Як і весь організм, ваш мозок не зможе працювати належним чином доти, поки його окремі частини не працюватимуть скоординовано та збалансовано. Ось чим займається інтеграція: вона координує і врівноважує окремі частини мозку й пов'язує їх у єдине ціле. Легко побачити, коли ваші діти не інтегровані: їх переповнюють емоції, вони спантеличені й метушливі. Вони не здатні спокійно й адекватно реагувати на ситуацію. Істерики, нервові зриви, агресія та багато іншого, з чим ми стикаємося під час виховання та в житті, — це результат низької інтеграції, також відомої як дезінтеграція.

Ми хочемо допомогти нашим дітям стати інтегрованішими, щоб вони сповна могли використовувати можливості мозку. Наприклад, ми прагнемо, щоб вони були *горизонтально інтегровані*, тобто щоб їхня ліва півкуля мозку, яка відповідає за логіку, могла добре співпрацювати з правою півкулею, відповідальною за емоції. Ми також хочемо, щоб вони були *вертикально інтегровані*, тобто щоб ті частини їхнього мозку, що фізично розташовані вище та