

rozwijająca piątka

codzienne czynności, które
wspomagają rozwój mózgu Twojego
dziecka



przewodnik dla rodziców i opiekunów

notatki / przydatne informacje

o przewodniku

Wiemy już, że rodzice są najważniejsi w życiu swoich dzieci. Ostatnio odkryliśmy coś jeszcze bardziej niezwykłego... Odkryliśmy, że to, w jaki sposób rodzice zachowują się przy dziecku w ciągu pierwszych trzech lat jego życia, ma znaczący wpływ na to, jak się rozwija oraz jak będzie funkcjonował w przyszłości mózg malucha. Bardzo prawdopodobne, że dziecko, którego mózg rozwija się prawidłowo, będzie szczęśliwe, gdy dorośnie.

Wiemy, że wszyscy rodzice chcą dla swoich dzieci tego, co najlepsze, dlatego uważamy, że powinni oni poznać wyniki tych zdumiewających badań. Przygotowaliśmy niniejszy przewodnik, by pomóc rodzicom zrozumieć, w jaki sposób codziennie wykonywane przez nich czynności wpływają na rozwój mózgu ich dzieci.

Jeżeli masz pytania odnośnie do informacji zawartych w tym przewodniku, skontaktuj się z lokalnym centrum dla dzieci lub pielęgniarką środowiskową.

Mózg jest niezwykły...

W pierwszym roku życia mózg podwaja swój rozmiar. Do pierwszych urodzin osiąga on 2/3 rozmiaru mózgu dorosłego człowieka. Gdyby dzieci rosły w takim tempie, mierzyłyby ponad 120 cm w wieku 12 miesięcy!

Mózg różni się od pozostałych części ciała. Rodzimy się z niemal wszystkimi komórkami mózgowymi – jest ich około 100 miliardów. Na początku jednak komórki te jeszcze nie pracują. Mózg rośnie, gdy pomiędzy komórkami powstają połączenia, które stanowią odpowiedź na to, co się z nami dzieje. Połączenia te tworzą się nieustannie w ciągu całego naszego życia. To, co nam się przytrafia, kształtuje nasz mózg.

W ciągu trzech pierwszych lat życia człowieka mózg rośnie i zmienia się w tempie większym niż kiedykolwiek później. W tym okresie w każdej sekundzie powstaje w nim milion połączeń.

Tym samym to, co dzieje się z Twoim dzieckiem, kształtuje jego mózg. A najważniejszą rzeczą w życiu dziecka jesteś... Ty. Wszystko, co robisz, gdy jesteś z Twoim dzieckiem, stymuluje połączenia, przekształcając je w ścieżki, które dziecko może później ponownie wykorzystać.

rozwijająca piątka

Ciało Twojego dziecka rośnie zdrowiej, gdy dostarczasz mu odpowiedniego pożywienia. Mózg Twojego dziecka rośnie zdrowiej, gdy wykonujesz pięć prostych czynności „odżywiających” jego rozwijający się mózg:

Reagowanie • **Przytulanie** • **Relaks**
Zabawa • **Rozmowa**

To Rozwijająca piątka – klocki budujące zdrowy mózg. Zdrowy mózg pomoże Twojemu dziecku być szczęśliwym, nawiązywać przyjaźnie, cieszyć się życiem rodzinnym, a także osiągać sukcesy w szkole. Każdego dnia możesz dostarczać Twojemu dziecku tego, co niezbędne do prawidłowego rozwoju jego mózgu.



Mój mózg rozwija się lepiej, gdy reagujesz...

” Potrzebowałem Cię od momentu narodzin. Nie przetrwałbym bez Twojej opieki. Na początku nie mogłem zrobić wiele, ale wszystko, co robiłem, skierowane było do Ciebie. Za pomocą dźwięków, które wydawałem, i ruchów, które wykonywałem, prosiłem o Twoją reakcję, gdyż tylko dzięki niej mogłem przeżyć.

Bardzo się boję, gdy nie reagujesz. Czuję się bezpiecznie, kiedy patrzysz na mnie z miłością w oczach. Czuję się bezpiecznie, kiedy słyszę Twój głos. Czuję się bezpiecznie, kiedy jestem blisko Ciebie.

Kiedy na mnie patrzysz, z zainteresowaniem przyglądam się Twojej twarzy. Dzięki temu moje oczy współpracują ze sobą. Mój mózg tworzy wtedy połączenia odpowiedzialne za postrzeganie innych ludzi i rozumienie ich.

Naśladowanie przez Ciebie wyrazu mojej twarzy pomaga mi rozumieć, co czuję. Gdy ja naśladowuję Ciebie, w moim mózgu powstają połączenia odpowiedzialne za rozumienie moich uczuć i radzenie sobie z nimi.

Naśladowuję Twoje ruchy, kiedy się poruszasz. Dzięki temu mój mózg wytwarza połączenia umożliwiające mi radzenie sobie z własnym ciałem oraz używanie mojego ciała do komunikowania się z innymi ludźmi.

Na początku mój mózg pracuje bardzo wolno. Ale gdy reagujesz w ten sam sposób za każdym razem, połączenia, które pomagasz budować, stają się silniejsze. Z czasem mogą one przewodzić wiadomości między różnymi częściami mojego mózgu znacznie szybciej.”





kilka sugestii

- Spróbuj zgadnąć, co oznacza płacz Twojego dziecka, i zaspokoić jego podstawowe potrzeby, takie jak: potrzeba ciepła, wygody, jedzenia, czystej pieluchy czy snu.
- Naśladuj dźwięki oraz wyraz twarzy Twojego dziecka i patrz, jak ono reaguje.
- Pomóż Twojemu dziecku dostrzec to, co próbuje zobaczyć.
- Podaj Twojemu dziecku przedmiot, którym jest zainteresowane (o ile jest on bezpieczny), zwłaszcza jeśli przedmiot ten jest kolorowy, ma interesujący kształt, fakturę lub wydaje ciekawy dźwięk.

pamiętaj

- Każdy potrzebuje czasu, by nauczyć się, w jaki sposób jego dziecko się komunikuje.
- Płacz nie zawsze oznacza, że dziecko jest smutne. To jedyny znany maluchowi sposób na zwrócenie Twojej uwagi. Czasem dziecko może po prostu śpiewać lub mówić do Ciebie!
- Gdy poświęcasz dziecku całą Twoją uwagę, jego mózg w pełni pracuje. Gdy oglądasz telewizję, piszesz SMS-y lub rozmawiasz przez telefon, nie czerpie ono takich korzyści.
- Z wiekiem dzieci zaczynają rozwiązywać problemy na swój sposób lub prosić o pomoc. Czasem, w przypadku starszych dzieci, właściwą reakcją stanowią więc czekanie i obserwacja.



reagowanie

Mój mózg rozwija się lepiej, gdy mnie przytulasz...

„ Przed moimi narodzinami najbardziej świadomy byłem zmysłu dotyku. Zdecydowanie dominował on nad moimi pozostałymi zmysłami. Przebywałem w bezpiecznej, małej przestrzeni. Teraz mogę się swobodnie ruszać, lecz wciąż czuję się najbezpieczniej, gdy mam kontakt z kochającym mnie dorosłym.

Zapewniane przez Ciebie poczucie bezpieczeństwa wypełnia mój mózg szczególną chemią, która wspomaga jego rozwój. Wzory, które powstają w moim mózgu, gdy mnie przytulasz, będą miały znaczenie przez całe moje życie. Będę w stanie czuć się bezpiecznie przy innych ludziach.

Gdy jestem blisko Ciebie, moje ciało zaczyna współgrać z Twoim. Gdy odczuwasz podekscytowanie lub stres, Twoje serce bije szybciej – moje również. Gdy odczuwasz spokój i szczęście, Twoje serce bije wolniej – moje również. W moim mózgu powstają połączenia, które pewnego dnia umożliwią mi kontrolę nad własnym ciałem.

Pamiętaj, że mój mózg pracuje wolniej niż Twój, w związku z czym potrzebuję więcej czasu, by zauważyć, co się dzieje, i zareagować na to. ”

kilka sugestii

- Przytulaj Twoje dziecko tak często, jak chcesz – dzieciom nigdy za wiele kontaktu.
- Uszanuj przestrzeń dziecka, gdy jest starsze. Możliwe, że nie będzie ono chciało być przytulane. Należy wówczas znaleźć inny sposób na zapewnienie mu uspokajającej bliskości.
- Używaj różnych rodzajów dotyku. Masowanie, głaskanie, łaskotanie, czesanie, gry z użyciem dłoni są dobre dla rozwoju mózgu Twojego dziecka.
- Delikatnie, kolistym ruchem pocieraj brzusek dziecka, by pomóc mu z gazami i zaparciami.

pamiętaj

- Dzieci potrzebują dotyku, który uspokaja (przytulanie) i stymuluje (łaskotanie).
- Na wczesnym etapie życia dzieci (zwłaszcza te, które urodziły się bardzo małe) mogą zbyt dużo spać – delikatne głaskanie lub zabawy z użyciem dłoni mogą zachęcić je do pobudki i jedzenia.
- Równie ważne jak przytulanie jest odkładanie dziecka – dzięki temu zaczyna się ono uczyć niezależności.





przytulanie

Mój mózg rozwija się lepiej, gdy relaksujesz się ze mną...

„Gdy się urodziłem, nie znałem sposobu, by się uspokoić, ani by radzić sobie z własnymi reakcjami. Gdy się denerwujemy, nasze ciała wypełnione są chemią, która powoduje, że jesteśmy aktywni, żebyśmy mogli uporać się z tym, co nas martwi. Ta chemia może być szkodliwa dla mózgu, jeżeli nie potrafimy kontrolować stresu.

Dlatego gdy jestem zestresowany, potrzebuję Twojej pomocy. Moje ciało współgra z Twoim. Gdy jestem zestresowany, potrzebuję uspokojenia!

Wiem, że posiadanie dziecka jest stresujące. Ale jeśli potrafisz znaleźć sposób, by mnie uspokoić, możesz wywrzeć duży wpływ na to, jak pracuje mój mózg.

Gdy się relaksujesz, bicie Twojego serca spowalnia – mojego też. Twój oddech zwalnia – mój też. Spada ciśnienie Twojej krwi – mojej też. Twoje mięśnie odpoczywają – moje też. Odczuwasz spokój i komfort – ja też. To uczucie spokoju wypełnia moje ciało chemią, która wspomaga wzrost mojego mózgu.

Proszę, pamiętaj tylko, że mój mózg pracuje wolniej niż Twój, więc mogę potrzebować więcej czasu na reakcję. ”





kilka sugestii

- Postaraj się kończyć ekscytujące, wymagające aktywności zabawy z dzieckiem chwilą odprężenia, byście mogli nacieszyć się spokojem.
- Pomyśl o tym, co uspokaja Twoje dziecko – pomocne mogą być delikatne światło, ciepło i łagodne dźwięki.
- Śpiewaj lub nuć, gdy Twoje dziecko jest zdenerwowane – to pomoże Ci się zrelaksować i uspokoi Twoje dziecko. Śpiewanie jest lepsze niż krzyczenie!
- Postaraj się znaleźć czas, by skupić się wyłącznie na ciepłe, głosie, widoku i zapachu Twojego dziecka, a nie na rzeczach, które masz do zrobienia czy na osobach lub wydarzeniach, które Cię martwią bądź irytują.
- Znajdź trochę czasu dla siebie i spróbuj się zrelakować – musisz zająć się sobą, jeśli chcesz zajmować się dzieckiem.
- Podchodź spokojnie do bycia rodzicem – to doświadczenie może wydawać się przerażające, wywoływać poczucie winy lub stres. Każdy rodzic tak naprawdę wszystkiego musi się uczyć sam.

pamiętaj

- Dziecko przemęczone lub zbyt pobudzone może wymagać szczególnego rodzaju ukojenia. Przytulanie, rytmiczne bujanie czy długotrwałe uciszanie w zaciemnionym pomieszczeniu mogą pozytywnie „zresetować” nadmiernie stymulowany mózg dziecka.



relaks

Mój mózg rozwija się lepiej, gdy się ze mną bawisz...

” Gdy jestem smutny oczekuję ukojenia, ale równocześnie potrzebuję, by ktoś uczynił moje życie interesującym. Zabawki są świetne, lecz najlepszą zabawką na świecie dla mnie jesteś... Ty!

Naśladuję Cię, gdy wypinasz do mnie język, dzięki czemu w moim mózgu tworzą się połączenia wiążące kontrolę nad językiem z komunikacją. To pomoże mi nauczyć się mówić.

Naśladuję Cię, gdy robisz śmieszne miny, a dzięki temu połączenia w moim mózgu wiążą ekspresję twarzy z komunikacją. To pomoże mi rozumieć uczucia.

Dzięki zabawom i grom mój mózg tworzy połączenia, które pomogą mi zrozumieć otaczający świat i czerpać z niego radość.

Gdy będę starszy, bawienie się ze mną i pomaganie mi bawić się po swojemu będą tworzyć w moim mózgu połączenia, które umożliwią mi myślenie i planowanie, rozumienie świata oraz rozwijanie umiejętności społecznych.

Za każdym razem kiedy się uśmiecham, a Ty odpowiadasz mi uśmiechem, czuję się szczęśliwy. Poczucie szczęścia wypełnia mój mózg chemią, która wspomaga jego prawidłowy rozwój.”





kilka sugestii

- Podążaj śladem Twojego dziecka – gdy dołączysz do jego zabawy, dasz mu do zrozumienia, że jego pomysły i decyzje są ważne.
- Staraj się spędzać każdego dnia trochę czasu poza domem. Świat zewnętrzny jest pełen ciekawych i ekscytujących rzeczy. Co więcej – możliwość obserwowania przedmiotów znajdujących się w dużej odległości jest ważna dla rozwoju wzroku.
- Usiądź na podłodze na czas twórczej zabawy – z modelami, lalkami, klockami czy po prostu kawałkami papieru.
- Odkrywaj kształty, kolory i faktury wraz z dzieckiem. Możecie oglądać razem obrazkowe książeczki lub wykonywać proste zabawki i rysunki z pomocą długopisów, papieru, różnych materiałów itp.
- Zachęcaj Twoje dziecko do zabawy w udawanie. Kim ono będzie? Dokąd pójdzie? Co będzie tam robić?

pamiętaj

- Wspólna zabawa wychodzi najlepiej, gdy jesteś na tym samym poziomie, co Twoje dziecko – gdy siedzicie razem na podłodze, przy stole itp.
- Twoje dorastające dziecko będzie potrzebować więcej czasu na samodzielne i wymyślone przez siebie zabawy – zawsze jednak będzie cenić czas spędzany z Tobą..



Mój mózg rozwija się lepiej, gdy mówisz do mnie...

„ Uwielbiam dźwięk Twojego głosu. Słyszałem jeszcze przed urodzeniem się, dlatego zaraz po przyjściu na świat rozpoznawałem głosy osób, z którymi mieszkałem. Uwielbiam, gdy mówisz, gdy wydajesz nonsensowne dźwięki i gdy śpiewasz. Jestem przerażony, gdy słyszę krzyki i kłótnie.

Naśladowuję Cię, kiedy do mnie mówisz. Na początku potrafię wydać z siebie tylko kilka dźwięków, ale im więcej do mnie mówisz, tym łatwiej mi będzie później zamieniać dźwięki w słowa. Tłumacz mi wszystko od samego początku. Jeszcze nic nie wiem, a wszystko, czego nauczę się w życiu, będzie się opierało na tym, co mi teraz przekażesz. Angażuj mnie w różne rzeczy poprzez opowiadanie mi o nich.

Potrzebuję również, żeby mnie słuchano. Pamiętaj, że mój mózg pracuje wolniej niż Twój, więc zajmie mi chwilę, zanim zareaguję na Twoje słowa. Korzystne dla połączeń w moim mózgu jest to, że patrzysz na mnie i naśladujesz dźwięki, które do Ciebie kieruję. Wtedy wiem, że mnie słuchasz, a dzięki temu nabieram pewności, że się liczę.

Gdy będę starszy, zwracaj uwagę na to, co próbuję Ci powiedzieć. Pomóż mi wyrazić, co czuję, żebym mógł się nauczyć, że z uczuciami można sobie poradzić poprzez rozmowę o nich.

Czytanie jest świetnym sposobem mówienia do mnie. Wspólne oglądanie książki pomaga mi skupić wzrok, skoncentrować się i myśleć w sposób logiczny. Mogę cieszyć się czytaniem z Tobą od początku mojego życia. A jeśli rozbudzisz we mnie zainteresowanie książkami, będę chciał się uczyć przez całe życie.”





kilka sugestii

- Zaczynaj od naśladowania dźwięków Twojego dziecka i tworzenia z nich nowych dźwięków (od „Ma ma ma” do „Ga ga ga”). Podczas pierwszych prób mówienia dziecko nie wypowiada właściwych słów.
- Sięgaj po rymy, wierszyki i piosenki – według Twojego dziecka śpiewasz najpiękniej na świecie.
- Czytaj dziecku regularnie, nawet wtedy, gdy jest ono bardzo małe. Proste rymy i rytmy przyciągną jego uwagę.
- Mów dziecku o tym, czego doświadcza, np. „Czujesz, jaka ta zabawka jest miękka?”, „Widziałeś kotka?”, „Smakowało Ci mleczko dziś rano?”.
- Komentuj na bieżąco to, co się dzieje. Mów dziecku o kolorach, licz schody, po których wchodzisz, opowiadaj nawet o skarpetkach i o ręcznikach, których używasz.
- Używaj „ostrego” głosu, gdy ostrzegasz dziecko przed czymś niebezpiecznym.

pamiętaj

- Wszystkie słowa wspomagają rozwój mózgu Twojego dziecka. Piosenki pop, listy zakupów czy napisy z opakowania płatków śniadaniowych mają większe znaczenie dla małych dzieci niż Szekspir.



Przydatne źródła

Poniżej znajduje się lista wybranych źródeł, w których możesz znaleźć przydatne informacje. Niektóre z nich dostaniesz w Twojej okolicy, inne są dostępne bezpłatnie online; książki i płyty DVD mogą być dostępne w bibliotece.

Lista nie jest wyczerpująca, ale stanowi punkt wyjścia do dalszych poszukiwań.

Jeśli potrzebujesz pomocy w uzyskaniu dostępu do poniższych źródeł lub w znalezieniu innych materiałów dotyczących opieki nad dzieckiem, zapytaj w lokalnym centrum dla dzieci lub porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową.

Źródła lokalne

BookStart – paczka Baby Pack zawierająca dwie książeczki do czytania z dzieckiem i BookStart Treasure Chest dla starszych dzieci (3–4 lata)

Every Child A Talker – narodowy projekt mający na celu rozwijanie umiejętności językowych i komunikacyjnych, adresowany do dzieci w wieku 0–5 lat

Start for Life – bezpłatne informacje i porady w kwestii żywienia dziecka oraz sposobów ćwiczenia z nim

Źródła internetowe

The Center on the Developing Child, Harvard – Centrum Rozwoju Dziecka przy Harvard University prowadzi badania na rzecz poprawy sytuacji dzieci znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej

www.developingchild.harvard.edu

Centre Forum – przydatne wprowadzenie do badań nad wczesnym rozwojem mózgu

www.centreforum.org/assets/pubs/parenting-matters.pdf

Early Intervention Foundation – organizacja charytatywna i 'What Works Centre' gromadzące dowody i udzielające porad w zakresie wczesnego reagowania

www.eif.org.uk

Families in the Foundation Years – strona zawierająca przydatne informacje, filmy i linki www.foundationyears.org.uk

iCan – organizacja charytatywna zapewniająca mnóstwo źródeł dotyczących komunikacji z dzieckiem

www.ican.org.uk

Small Talk – darmowa książeczka (dostępna online), która pomoże ci nauczyć się, jak rozmawiać z dzieckiem

www.thecommunicationtrust.org.uk/resources/resources/resources-for-parents/small-talk

The Sutton Trust – sprawozdanie zawierające wyniki międzynarodowych badań nad przywiązaniem prowadzonych w celu ustalenia wpływu emocjonalnej więzi z rodzicami na przyszłe osiągnięcia dziecka

www.suttontrust.com/our-work/research/item/baby-bonds

Talk To Your Baby – darmowa książeczka (dostępna online), która pomoże ci nauczyć się, jak rozmawiać z dzieckiem

www.literacytrust.org.uk/resources/free-resources

The Wave Trust – brytyjska organizacja charytatywna działająca na rzecz powstrzymania przemocy wobec dzieci

www.wavetrust.org

Książki i płyty DVD

The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Social Brain – badanie relacji międzyludzkich w rozumieniu podstawowych pojęć neurobiologii interpersonalnej (Louis Cozolino, 2014)

The Wonder Year (DVD) – film pokazujący pierwszy rok życia dziecka i dokonujący się w tym czasie rozwój mózgu (Siren Films)

What Every Parent Needs To Know – przystępny i wyczerpujący przewodnik na temat rozwoju i psychologii dziecka (Margot Sunderland, 2016)

Your Baby and Child – kolejne świetne wprowadzenie dla rodziców w zagadnienie rozwoju mózgu dziecka (Penelope Leach, 2010)

Podziękowania dla Rady Hrabstwa Hertfordshire, której wizja oraz wsparcie finansowe umożliwiły projektowi My Baby's Brain stworzenie przewodnika „Rozwijająca piątka”, a także dla CentreForum, którego raport Parenting Matters zainspirował słowa kluczowe „Rozwijającej piątki”.





kca.

KNOWLEDGE . CHANGE . ACTION

wiedza, która zmienia życie

www.fivetothrive.org.uk

Copyright © Knowledge Change Action 2023