

## ТРИ ФУНДАМЕНТАЛНИ ОТКРИТИЯ ЗА ДЕТСКИЯ МОЗЪК

Както ви споделихме по-рано, за по-добро разбиране на стратегиите, които ще бъдат предложени в помощ за дисциплинирането на децата, е добре първо да се запознаем с някои особености на детския мозък. Да започнем с **три фундаментални открития за мозъка**, които, ще се убедите сами, са от огромна полза, когато се опитваме да възпитаваме децата си на самоконтрол и социални умения.

### ОТКРИТИЕ №1: МОЗЪКЪТ СЕ ПРОМЕНЯ

Въпреки че звучи просто, значимостта на това откритие е огромна и има отношение към взаимодействията с децата, вкл. и дисциплинирането им.

За да разберем това отношение, нека си представим мозъкът на детето като къща в строеж на два етажа. Долният етаж се състои от дялове, които формират пониската част от човешкия мозък, сходна с мозъка на влечугите и бозайниците. Този етаж е доста по-примитивен от горния и отговаря за най-базисните нервни и умствени операции като силни емоции, инстинкти, дишане, храносмилане, циклите на сън и бодърстване и др. Долната част на мозъка кара децата да бъдат импулсивни и гневни, докато горната част е отговорна за регулиране на емоциите и усещанията в тялото, проява на емпатия, вземане на разумни решения и планиране, способност за самопознание, гъвкавост, приспособимост и др. Това са качествата, които всеки родител желае и се стреми да развие у децата си. За тази цел е необходимо да се развият горните части на мозъка, които се отнасят именно до тези мисловни, социални и емоционални умения, помагачи на децата да живеят хармонично и да се радват на съдържателни междуличностни отношения.

Важно е да се отбележи, че тези умения достигат пълното си развитие след двайсетгодишна възраст. Необходимо е да не забравяме този факт и да имаме **реалистични очаквания към децата си**, които не винаги успяват да се държат добре и да правят разлика между добър и лош избор. **Задачата ни като родителите е да определим ясни граници и да помагаме на децата да усвояват определени норми на поведение.** Детето не разполага с пълноценно функциониращ мозък, който да му осигурява вътрешни задръжки за управление на поведението. Правилата и границите са външните задръжки, които родителите и другите възрастни трябва да поставят. Казано по друг начин, **необходимо е родителите да поемат ролята на горните части на мозъка на детето и да му помагат да взема решения, когато още не е готово да ги прави самостоятелно.**

*Бъдете последователни и твърди при поставянето и отстояването на границите и правилата! Успехът се крие в постоянството. ☺*

### ОТКРИТИЕ №2: МОЗЪКЪТ Е МОДЕЛИРУЕМ

Второто откритие е, че мозъкът не само се променя, но и е податлив на промяна, т.е. на моделиране чрез преживяванията, които детето има. Редица изследвания потвърждават този факт. Например, децата които гледат определени телевизионни

предавания или играят игри с насилие са по-склонни да проявяват агресия във взаимоотношенията си с другите. **Необходимо е да подходите с изключително внимание към преживяванията, които осигурявате на децата си, тъй като те променят физическата структура на мозъка им.** Другото важно нещо, което може да правите като родителите, е да помагате на децата си да осмислят преживяванията си. Когато обсъждате с тях преживяванията и спомени им, ги подкрепяте в изграждането на способността им за по-добър достъп по паметта, както и се избягва кодирането им като травми. Изследванията показват, че друга полза за децата от обсъждането на чувствата е развиването на емоционалната им интелигентност. Децата се научават по-добре да идентифицират и разпознават както собствените, така и чуждите чувства.

*Отделяйте време всеки ден да се интересувате и разговаряте с децата! Това е пътят не само към по-доброто им развитие, но и към изграждането на силна емоционална връзка помежду ви. ☺*

### ОТКРИТИЕ №3: МОЗЪКЪТ Е СЛОЖЕН

Човешкият мозък се състои от множество различни части, които отговарят за различни функции, е третото откритие. Има части, които отговарят за паметта, други – за езика, трети – за емпатията. Сложността на строежа на мозъка има пряко отношение към дисциплинирането. Когато едно дете е разстроено и се държи неприемливо, родителят може да установи връзка с различни зони на мозъка, които изпълняват различни функции.

Нека се върнем към къщата на два етажа. Ако детето ви изпадне в емоционален изблик и изгуби самоконтрол, към коя част от мозъка бихте се обърнали? Към примитивната и реактивната или към по-висшата, което е отговорна за логическото мислене, състраданието и себепознанието?

Предполагаме, че отговорът на всички е към втората. Имаме една страхотна новина за вас! Вие имате способността да контролирате реакциите си и да ангажирате активно висшата част на мозъка, която може да успокоява, разрешава проблеми и дори да иска извинение. Искаме обаче да ви обърнем внимание, че когато прибъгваме до дисциплиниране със заплахи (словесни или несловесни), автоматично активираме „долния етаж“ на мозъка. Детето възприема телесния ни език и думите ни като **заплаха** и реагира импулсивно („Бягай!“, „Скрий се!“). Вие имате способността да помогнете на детето си да се успокои и след това да започнете да комуникирате с горната част на мозъка му. **Изследванията подкрепят именно тази стратегия: да се ангажира горната част на мозъка вместо да се предизвиква долната.**

*Никой родител не желае детето му да се страхува от него. Затова ви съветваме да избягвате заплахите като подход при дисциплинирането на децата ви! ☺*

В следващата публикация предстои да ви запознаем с начините, по които да прилагаме трите важни открития за мозъка в дисциплинирането. Ще ви бъде представен пример с практични насоки за родителска реакция, както и ще обърнем внимание на границите и правилата и как можем да избегнем трудностите при отстояването им.

Преди това обаче сме ви приготвили няколко въпроса за размисъл (вижте приложение „Въпроси за размисъл“) свързани с отговорът ви към нежеланото поведение на децата ви. Не е задължително, но ви препоръчваме да отделите малко време и да помислите над тях. **Това ще бъде само от полза за вас и вашите деца и подобряването на връзката ви. ☺**

Източник: Сийгъл, Д., Брайсън, Т. (2016). Дисциплина без драма. ИК: „Хермес“