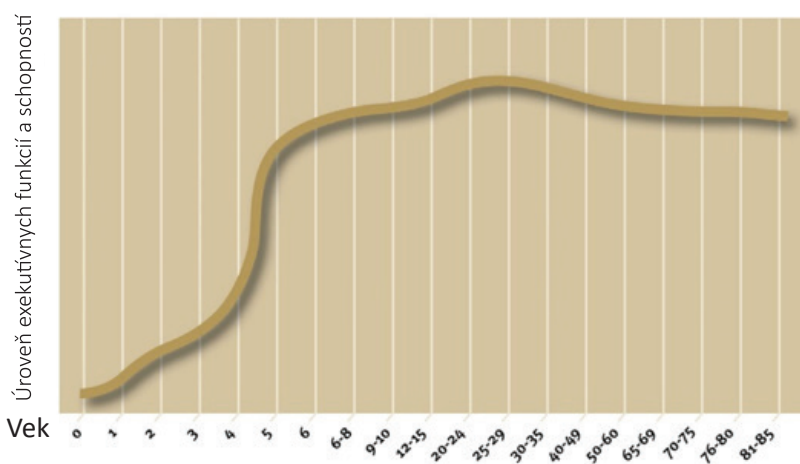


Séria krátkych zhrnutí základných poznatkov vyplývajúcich z najnovších vedeckých publikácií a prezentácií Centra pre vývoj dieťaťa (Center on the Developing Child) Harvardskej univerzity.

Výskum vývoja mozgu svedčí o tom, že zážitky z raného detstva jednotlivcov sú východiskom pre rozvoj ich pracovných zručností v neskoršom veku a zároveň základom zodpovednej spoločnosti ale i silnej ekonomiky. Najnovšie vedecké poznatky nám pomáhajú identifikovať schopnosti a zručnosti, ktoré sú kritické nielen pre školské vzdelávanie, prípravu a adaptabilitu budúcej pracovnej sily, ale pomáhajú tiež predchádzať celej škále zdravotných problémov v populácii.

Budovanie exekutívnych funkcií v ranom detstve



Zdroj: Weintraub et al. (verzia pre tlač)

Testy monitorujúce rôzne formy exekutívnych funkcií a schopností naznačujú, že tieto sa začínajú formovať krátko po narodení, pričom vo veku medzi 3 a 5 rokmi sa otvára okno príležitostí pre ich výrazný rast. Ich rozvoj pokračuje aj v období dospievania a ranej dospelosti.

Schopnosť mozgu uchovávať a spracúvať informácie, sústredene myslieť, filtrovať rušivé vplyvy a prepínať z jednej úlohy na druhú sa dá prirovnať k vysokovýkonnému systému kontroly leteckej prevádzky určenému na riadenie desiatok lietadiel odlietajúcich a pristávajúcich na viacerých letových dráhach súčasne. Vedci tieto schopnosti nazývajú exekutívnymi funkciami a sebareguláciou. Tieto schopnosti vychádzajú z troch typov mozgových funkcií – z pracovnej pamäte, kognitívnej flexibility a sebakontroly. Deti sa s týmito schopnosťami nerodia, no každé dieťa má vrodený potenciál osvojiť si ich. Celá škála týchto funkcií a schopností sa potom rozširuje a rozvíja počas obdobia dospievania až do skorej dospelosti. Aby sme deťom pomohli spomínané zručnosti budovať, je dobré pochopiť, ako na ne vplýva kvalita interakcií a prežívania, ktoré spoločnosť deťom poskytuje.

1 Ak deťom dáme možnosť úspešne rozvíjať exekutívne funkcie a schopnosť sebakontroly, má to dlhodobu pozitívny vplyv na jednotlivcov i celú spoločnosť.

Úspechy vo vzdelávaní — Exekutívne funkcie deťom pomáhajú zapamätať si inštrukcie a postupovať podľa nich, filtrovať rušivé vplyvy, kontrolovať neprimerané reakcie, prispôbovať sa meniacim sa pravidlám, vytrvať v hľadaní riešení na rôzne problémy či plánovať a zvládať dlhodobé úlohy. Z pohľadu spoločnosti zas vedú k vzdelanejšej populácii, ktorá dokáže úspešne zvládať výzvy 21. storočia.

Pozitívne správanie — Exekutívne funkcie u detí rozvíjajú schopnosť pracovať v tíme, líderské schopnosti, rozhodovanie, cieľavedomosť, kritické myslenie, adaptabilitu a schopnosť vnímať vlastné i cudzie emócie. Benefitom z pohľadu spoločnosti je to, že vedú k stabilnejším komunitám, znižovaniu kriminality a väčšej miere sociálnej súdržnosti.

Dobrá zdravotná stav — Exekutívne funkcie ľuďom pomáhajú robiť lepšie rozhodnutia týkajúce sa ich životosprávy a stravovania; lepšie odolávať tlaku okolia na to, aby riskovali, užívali návykové látky či praktikovali nechránený sex; a lepšie si uvedomovať dôležitosť vlastnej bezpečnosti i bezpečnosti našich detí. Dobre rozvinuté exekutívne funkcie pripravujú náš biologický systém na to, aby dokázal zvládnuť stres. Prínosom pre spoločnosť je zdravšia populácia, produktívnejšia pracovná sila a nižšie náklady na zdravotnú starostlivosť.

Pracovné úspechy — Exekutívne funkcie zvyšujú náš potenciál byť ekonomicky úspešní, pretože sme organizovanejší, schopní ľahšie riešiť problémy vyžadujúce plánovanie a lepšie pripravení prispôbiť sa meniacim sa okolnostiam. Pre spoločnosť je prínosom väčšia miera prosperity súvisiaca s inováčnosťou, kompetentnosťou a flexibilitou pracovnej sily.

2 Pre rozvoj týchto schopností sú dôležité najmä vzťahy, ktorých sú deti súčasťou; aktivity, do ktorých sa môžu zapájať; a prostredie, kde žijú, učia a hrajú sa.

Vzťahy — Pre priaznivý vývin detí je potrebné tzv. prostredie vzťahov, počnúc vzťahmi doma až po vzťah s opatrovníkmi, učiteľmi, zdravotníkmi a sociálnymi pracovníkmi, pestúnmi či rovesníkmi. Deti majú väčšiu šancu vybudovať si vlastné efektívne exekutívne funkcie, ak dospelí, ktorí sú pre ne dôležití, dokážu:

- **podporovať** ich snahy;
- **byť vzorom** uplatňovania týchto schopností;
- **zapájať sa** do aktivít, kde si tieto schopnosti môžu pestovať;
- **zabezpečiť** konzistentnú a spoľahlivú prítomnosť, ktorej malé deti môžu dôverovať;
- **viest** ich od úplnej závislosti na dospelých k postupnej nezávislosti; a
- **chrániť ich** pred chaosom, násilím či chronicky nepriaznivými situáciami, pretože toxický stres, ktorý tieto okolnosti so sebou prinášajú, narúša mozgové prepojenia zodpovedné za exekutívne funkcie a spúšťa impulzívne správanie typu „konaj hneď, myšli neskôr“.

Aktivity — Posilňovanie týchto schopností v ranom detstve si vyžaduje, aby komunity i opatrovníci deťom poskytovali či zabezpečovali zážitky podporujúce ich emocionálny, sociálny, kognitívny a fyzický rozvoj v širokom zmysle slova. Patria sem aj stratégie zamerané na:

- **znižovanie stresu** v živote detí tým, že riešia jeho zdroj, ale aj tým, že deti učia, ako ho s pomocou kompetentných a upokojujúcich dospelých zvládať;
- **posilňovanie sociálnych vzťahov** a otvorených kreatívnych hier podporovaných dospelými;
- **začlenenie fyzickej aktivity** do každodennej rutiny, pretože má dokázateľne pozitívny vplyv na znižovanie úrovne stresových hormónov, zvyšovanie sociálnych zručností a vývoj ľudského mozgu;
- **postupné zvyšovanie komplexnosti** zručností tým, že pre každé dieťa nájdú individuálnu „zónu“, v ktorej sa necíti frustrované, ale zároveň je motivované prekonávať vlastné hranice; a
- **zapájanie opakovaného precvičovania** zručností tým, že deti majú možnosť učiť sa ich v prítomnosti podporujúcich mentorov a rovesníkov.

Miesta — Domáce prostredie a ďalšie miesta, kde deti trávajú väčšinu svojho času, musia:

- poskytovať pocit **bezpečia**;
- poskytovať priestor pre **kreativitu, objavovanie a fyzickú aktivitu**;
- byť **ekonomicky a sociálne stabilné**, aby dokázali zmierňovať úzkosť a stres ako sprievodné javy neistoty či strachu.

3 Ak deti nedostávajú zo vzťahu s dospelými a z prostredia, v ktorom žijú, to, čo potrebujú, alebo (čo je horšie) ak sú tieto faktory samé zdrojom toxického stresu, môže to rozvoj ich schopností výrazne spomaliť alebo narušiť.

Vedecké poznatky ukazujú, že počas vývoja dieťaťa existujú možnosti, ako deťom, dospelajúcim i dospelým, ktorí sa o ne starajú, zabezpečiť vzťahy, prostredie a aktivity podporujúce rozvoj exekutívnych funkcií a zručností. Je však jednoduchšie, lacnejšie a efektívnejšie, ak veci idú správnym smerom hneď od začiatku.

DÔSLEDKY V OBLASTI POLITÍK

- **Snahy o podporu rozvoja exekutívnych schopností si pri formulovaní programov vzdelávania a starostlivosti v ranom detstve zaslúžia omnoho väčšiu pozornosť.** Účinnosť politik kladúcich dôraz výlučne na rozvoj gramotnosti by sa mohla zvýšiť, ak by sa zameriavali aj na rozvoj exekutívnych funkcií a schopností.

- **Učitelia mladších detí by boli lepšie pripravení pochopiť a zvládať problémy týkajúce sa správania a učenia sa žiakov v triedach, ak by absolvovali odborné vzdelávanie v oblasti rozvoja exekutívnych funkcií.** Učitelia si často ako prví všimnú, ak má dieťa vážny problém kontrolovať svoje reakcie, sústrediť sa, plánovať či postupovať podľa pokynov. Nesprávna identifikácia týchto javov ako „nevhodné správanie“ môže viesť k narušenej atmosfére v triede, k zbytočným vylúčeniam žiakov zo školskej dochádzky, či dokonca k nesprávnej medikácii s využitím psychotropných liekov.

- **Politiky kladúce dôraz na exekutívne funkcie a zároveň na znižovanie zdrojov toxického stresu môžu zlepšiť šance malých detí žijúcich v nepriaznivých podmienkach na úspech vo vzdelávaní v neskoršom veku.** Nepriaznivé okolnosti ako je napr. zneužívanie, zanedbávanie, násilie v komunite či dlhodobá chudoba môžu narušiť architektúru mozgu detí a mať neblahý vplyv na rozvoj ich exekutívnych funkcií. Skúsenosti získané z uskutočnených intervencií, ktoré tieto zručnosti a funkcie úspešne podporili, hovoria v prospech ich začleňovania do programov návštev v domácnostiach, vzdelávania rodičov či podporných programov pre rodiny.

- **Na to, aby mohli dospelí opatrovníci podporovať rozvoj exekutívnych funkcií u detí, musia ich sami mať.** Napr. programy zvyšovania pracovných zručností a podobné programy zamerané na ciele posilňovanie exekutívnych funkcií a schopnosti sebaovládania u dospelých opatrovníkov nielenže zvyšujú ich ekonomickú sebestačnosť, ale zároveň posilňujú ich schopnosť byť príkladom a podporovať tieto schopnosti aj u detí, o ktoré sa starajú.

Ďalšie informácie (v anglickom jazyku) nájdete v dokumente s názvom “Building the Brain’s ‘Air Traffic Control’ System: How Early Experiences Shape the Development of Executive Function” a v ďalších publikáciách Centra pre vývoj dieťaťa Harvardskej univerzity.
www.developingchild.harvard.edu/resources/

SÉRIA ČLÁNKOV „V SKRATKE“:

V SKRATKE: O vývoji v ranom detstve

V SKRATKE: O vplyve nepriaznivých okolností v ranom detstve na vývoj mozgu dieťaťa

V SKRATKE: Účinnosť programov vzdelávania a starostlivosti v ranom detstve

V SKRATKE: Základy zdravého života

V SKRATKE: Duševné zdravie v ranom detstve