

5 krokov pre rozvoj mozgu „Podaj a vráť“

Citlivé a reagujúce vzťahy medzi deťmi a dospelými, s množstvom vzájomných interakcií, tvoria v mozgu dieťaťa pevný základ pre budúci rozvoj a schopnosť učiť sa. Takáto interakcia typu „serve and return“ (podaj a vráť) si vyžaduje dvoch! Nasledujúcich 5 krokov vám pomôže precvičiť si s dieťaťom takéto výmeny.

Keď ich zvládnete, interakcie typu „serve and return“ vám spríjemnia každodenné aktivity a stanú sa pre vás bežnou rutinou.

Ak si počas dňa vyhradíte chvíľky na aktivity typu podaj a vráť, budujete tým základy pre celoživotné učenie, správanie a zdravie detí a podporujete ich schopnosť čeliť životným výzvam. Viac informácií o tomto type interakcií nájdete na: tinyurl.com/serve-return

Filming Interactions to Nurture Development (FIND) (Filmovanie interakcií na podporu rozvoja dieťaťa) je tréningový video program zameraný na posilňovanie pozitívnych interakcií medzi deťmi a ich opatrovateľmi. Autormi programu FIND sú Dr. Phil Fisher a jeho kolegovia z Eugene v Oregone. Viac informácií o programe FIND nájdete na adrese tinyurl.com/find-program

1 Všímajte si „podanie“ dieťaťa a zdieľajte záujem dieťaťa

Díva sa dieťa na niečo alebo na niečo ukazuje? Vydáva zvuk alebo robí grimasu? Hýbe rúčkami či nožičkami? To je „podanie“. Dôležité je všimnúť si, čo dieťa zaujalo. Nie je možné, aby ste to robili celý čas, takže si počas dňa nájdite momenty, kedy sa to dá – napríklad keď dieťa obliekate alebo keď s nimi čakáte v rade v obchode.

PREČO? Keď si takéto „podania“ detí budete všímať, zistíte veľa o ich schopnostiach, záujmoch a potrebách. Zároveň tým môžete u detí podporovať zvedavosť a posilniť váš vzájomný vzťah.

2 Vráťte podanie pomocou podpory a povzbudzovania

Deti možno upokojiť objatím, vlúdnyim slovom, ale aj tým, že im budete pomáhať, hrať sa s nimi či všímať si ich. Môžete vydať zvuk alebo sa istým spôsobom zatvárať – napríklad môžete povedať: „Vidím.“ Či usmiať sa a prikývnuť, aby ste dieťaťu ukázali, že si všímate to isté. Alebo môžete zdvihnúť predmet, na ktorý dieťa ukazuje, a presunúť ho bližšie k dieťaťu.

PREČO? Podpora a povzbudenie odmeňuje zvedavosť dieťaťa. Ak sa dieťaťu jeho „podanie“ nevracia, pre dieťa to môže byť stresujúce. Keď podanie vrátite, deti vedia, že ich myšlienky a pocity sú vypočuté a pochopené.

Vedeli ste, že rozvoj mozgu dieťaťa možno rozvíjať jednoducho napríklad aj tým, že s ním budete hrať hru na schovávačku?

3 Pomenujte to!

Keď na „podanie“ dieťaťa zareagujete tak, že vec, ktorú dieťa vidí, robí alebo cíti pomenujete, vytvárate tak v jeho mozgu dôležité jazykové prepojenia, a to dokonca ešte skôr, než dieťa dokáže hovoriť či rozumieť slovám, ktoré počuje. Pomenovať môžete čokoľvek: osobu, vec, aktivitu či pocit, alebo ich kombináciu. Napríklad ak dieťa ukáže na svoje nohy, môžete to spraviť tiež a povedať „Áno, to sú tvoje nôžky.“

PREČO? Keď pomenujete to, na čo sa dieťa sústreďí, pomáhate mu spoznávať svet okolo nás a učiť sa, čo od neho môže očakávať. Navyše, vďaka pomenovávaniu sa dieťa učí slová, ktoré bude používať a zároveň mu tým ukazujete, že vám na ňom záleží.

4 Striedajte sa ... a vyčkávajte. Udržujte obojstrannú interakciu.

Vždy, keď vraciate „podanie“, dajte dieťaťu čas zareagovať. Striedanie môže byť rýchle (dieťa na vás, vy na dieťa) alebo môže trvať dlhšie. Dôležité je čakanie, pretože deti potrebujú čas na to, aby si premysleli svoju reakciu, najmä vtedy, keď sa učia veľa za krátky čas. Čakanie na reakciu napomáha udržiavať striedanie.

PREČO? Striedanie deťom pomáha učiť sa sebakontroly aj vychádzaniu s inými. Keď čakáte, dávate dieťaťu možnosť rozvíjať vlastné myšlienky, budovať si sebadôveru a nezávislosť. Čakanie vám navyše pomáha pochopiť potreby dieťaťa.

5 Trénujte ukončenia a začiatky.

Deti vedia naznačiť, keď už majú dosť, alebo keď sa chcú venovať inej aktivite. Môžu to spraviť napríklad tým, že odložia hračku, vyberú si inú, alebo sa odvrátia a zadívajú sa na niečo iné, môžu tiež odísť, protestovať, povedať „Hotovo.“, a pod. Keď dieťa sledujete, všimnete si, kedy je pripravené ukončiť to, čo práve robí, a začať niečo nové.

PREČO? Ak dokážete nájsť správny moment na to, aby vedenie aktivity prevzalo dieťa, podporujete ho pri skúmaní vlastného sveta a vytvárate priestor pre ďalšie interakcie.