

Dr. Daniel J. Siegel  
Dr. Tina Payne Bryson

# **Creierul copilului tău**

12 strategii revoluționare de dezvoltare  
unitară a creierului copilului tău

Ediție revizuită

Traducere din limba engleză  
de Mihaela Ivănuș

**Editura For You**  
București, 2017

## Cuvinte de apreciere pentru cartea *Creierul copilului tău*

„Siegel și Bryson dezvăluie faptul că un creier integrat, cu părți care cooperează într-o manieră coordonată și echilibrată, creează o înțelegere mai bună de sine, relații mai puternice și succes la învățatură, precum și alte beneficii. Cu ilustrații, scheme și chiar cu o fișă simplă de pus la îndemână, autorii s-au străduit să facă noțiunile de neurologie mai ușor de înțeles de către părinți.“

*Publishers Weekly*

„Cartea *Creierul copilului tău* le oferă părinților și educatorilor idei pentru a face astfel încât toate părțile creierului copilului să funcționeze într-un mod integrat.“

*Parent to Parent*

„Cartea *Creierul copilului tău* este plină de strategii pentru a crește copiii fericiți și plini de viață. Ea oferă instrumente esențiale pentru a-i ajuta pe copii să-și dezvolte inteligența emoțională de care vor avea nevoie pentru a reuși în lume.“

Dr. Christine Carter, autoarea cărții

*Raising Happiness [Cum să crești nivelul de fericire]*

„Dinamică și ușor de citit... Siegel și Bryson dau deoparte vechile modele «bune» și «rele» de creștere a copiilor,

DR. DANIEL J. SIEGEL / DR. TINA PAYNE BRYSON

pentru a oferi o perspectivă științifică, discutând impactul metodelor aplicate de părinți asupra dezvoltării creierului. Părinții vor vedea cum empatia și înțelegerea de zi cu zi pot ajuta un copil să-și integreze experiența și să-și dezvolte un creier mai adaptabil și mai rezistent.“

Dr. Michael Thompson,  
coautor al cărții de succes  
*Raising Cain* [*Crescându-l pe Cain*]



*Pentru Maddi și Alex: vă mulțumesc pentru tot ceea ce m-ați învățat în acești ani și pentru privilegiul de a vă fi tată; și pentru Caroline, pentru iubirea și călătoria noastră împreună.*

D.J. Siegel

*Pentru bărbații din viața mea: soțul meu, Scott și cei trei băieți ai noștri. Voi îmi umpleți zilele cu bucurie, aventură, iubire și sens.*

T.P. Bryson

## Introducere

### Supraviețuiește și creează armonie

Ai avut zile proaste, nu? Când privarea de somn, tălpile pline de noroi, untul de arahide de pe sacoul nou, lupta cu temele pentru acasă, plastilina de pe tastatura computerului și veșnicul refren „Ea a început!“ te fac să numeri minutele rămase până la culcare. În aceste zile, când (din nou?!!) trebuie să scoți o stafidă din nara unui copil, ți se pare că tot ce mai poți spera este să *supraviețuiești*.

Cu toate acestea, atunci când vine vorba de copiii tăi, vrei mult mai mult decât simpla supraviețuire. Desigur că vrei să treci de aceste momente dificile, cum ar fi cel de acces-de-furie-în-restaurant. Dar, dacă ești părinte sau ai grijă de un copil, scopul tău final este acela de a-i crește pe copii într-un mod care să le permită să *înflorească*. Vrei ca ei să se bucure de relații semnificative, să fie atenți și plini de compasiune, să aibă rezultate bune la școală, să muncească cu seriozitate și responsabilitate și să se simtă bine în pielea lor.

Supraviețuiește. Înflorește.

De-a lungul anilor, ne-am întâlnit cu mii de părinți. Când îi întrebăm ce contează cel mai mult pentru ei, versiunile acestor două obiective se află aproape întotdeauna în fruntea listei. Ei vor să supraviețuiască momentelor parentale dificile, iar

copiii și familiile lor să prospere. Și noi, ca părinți, avem aceleași scopuri pentru propriile familii. În momentele noastre mai nobile, mai liniștite, mai normale, ne preocupă să le cultivăm mintea, să le creștem sentimentul de uimire în fața vieții și să-i ajutăm să-și atingă potențialul în toate domeniile vieții. Dar, în momentele mai frenetice, stresante, de genul păcălește-copilul-să-se-urce-pe-bancheta-din-spate-ca-să-putem-pleca-la-meci, uneori tot ce putem spera este să ne abținem să urlăm sau să auzim pe cineva spunând „Ești atât de rău!“.

Stai pentru un moment și întreabă-te: Ce vrei cu adevărat pentru copiii tăi? Ce calități speri să dezvolte și să ia cu ei în viața lor de adulți? Cel mai probabil, vrei să fie fericiți, independenți și realizați. Vrei să se bucure de relații care să-i împlinească și să trăiască o viață plină de sens și scop. Acum, gândește-te ce procent din timp petreci, în mod intenționat, pentru a dezvolta aceste calități la copiii tăi. Dacă ești ca majoritatea părinților, îți faci griji că petreci prea mult timp încercând doar să treci de ziua respectivă (și, uneori, de următoarele cinci minute) și prea puțin pentru a crea experiențe care să-i ajute pe copii să prospere – atât în prezent, cât și în viitor.

S-ar putea chiar să faci comparație între tine și un gen de părinte perfect, care nu se luptă niciodată pentru a supraviețui și care își petrece fiecare secundă pentru a-și ajuta copiii să înflorească. Știi despre cine vorbesc: persoana care gătește mese organice, bine echilibrate, în timp ce le citește copiilor ei în limba latină despre importanța de a-i ajuta pe alții, apoi îi însoțește la muzeul de artă, într-o mașină în care se ascultă muzică clasică, iar prin orificiile de ventilație ale aerului condiționat emană vapori de lavandă. Niciunul dintre noi nu se poate compara cu acest superpărinte imaginar. Mai ales atunci când simțim că un procent mare din zilele noastre este petrecut în modul supraviețuire, când, la sfârșitul unei petreceri aniversare, ne trezim că avem o privire sălbatică și suntem roșii la

față, strigând: „Dacă se mai ceartă cineva pe arc și pe săgeată, nimeni nu primește *niciun* cadou!“

Dacă îți sună cunoscut, am vești bune pentru tine: *momentele în care încerci, pur și simplu, să supraviețuiești sunt, de fapt, oportunități de a-ți ajuta copilul să înflorească*. Uneori poate simți că momentele iubitoare, importante (cum ar fi o conversație semnificativă despre compasiune sau caracter) sunt separate de provocările parentale (cum ar fi lupta cu temele sau altă situație de criză). Dar ele nu sunt deloc separate. Când copilul tău este obraznic și îți răspunde, când ți se cere să vii la o întâlnire cu directorul școlii, când găsești mângăleli cu creionul peste tot pe perete, acestea sunt momente de supraviețuire, nu e nicio îndoială în privința asta. Dar, în același timp, ele sunt oportunități – chiar daruri – pentru că un moment de supraviețuire este, *de asemenea*, un moment de înflorire, când are loc munca importantă a unui părinte.

De exemplu, gândește-te la o situație peste care, de multe ori, încerci să treci. Poate când copiii se luptă între ei pentru a treia oară în decurs de trei minute. (Nu e prea greu de imaginat, nu-i așa?) În loc să întrerupi lupta și să-i trimiți în camere diferite, poți folosi cearta ca pe o oportunitate de educație: vorbește-le despre ascultarea reflectivă și luarea în considerare a punctului de vedere al celuilalt, despre comunicarea clară și respectuoasă a dorințelor proprii, despre compromis, sacrificiu, negociere și iertare. Știm: pare greu de imaginat în fierbințeala momentului. Dar când înțelegi puțin despre nevoile emoționale și stările mentale ale copiilor, poți să crezi acest tip de rezultat pozitiv – chiar și în lipsa forțelor de menținere a păcii de la Națiunile Unite.

Nu e nimic rău dacă-i separi pe copii atunci când se luptă. Este o tehnică de supraviețuire bună – și, în anumite situații, poate fi cea mai bună soluție. Dar de multe ori putem face mai mult decât să punem capăt conflictului și zgomotului.

Putem să transformăm experiența în una care dezvoltă nu numai creierul fiecărui copil, ci și capacitățile de a relaționa și caracterul. Cu timpul, frații vor crește și vor deveni mai competenți la rezolvarea conflictelor, fără îndrumarea părinților. Acesta este doar unul dintre diferitele moduri în care poți să-i ajuți să se dezvolte armonios.

Ce e grozav la această abordare supraviețuire-dezvoltare armonioasă este că nu trebuie să încerci să-ți faci timp în mod special pentru a-i ajuta pe copii să înflorească. Poți folosi toate interacțiunile – pe cele stresante, pline de mânie, precum și pe cele miraculoase, adorabile – ca oportunități pentru a-i ajuta să devină oameni responsabili, atenți și capabili. Despre asta este vorba în această carte: cum să folosești momentele de zi cu zi cu copiii tăi pentru a-i ajuta să ajungă la adevăratul lor potențial.

Următoarele pagini oferă un antidot pentru abordările academice și clasice, care subliniază în mod exagerat realizarea și perfecțiunea cu orice preț. Ne vom concentra, în schimb, asupra modurilor în care îi poți ajuta pe copii să fie ei înșiși, să se simtă în largul lor în lume, să fie mai rezistenți și mai puternici. Cum faci asta? Răspunsul nostru este simplu: trebuie să înțelegi câteva elemente de bază despre creierul de copil pe care îl ajuți să crească și să se dezvolte. Despre asta este vorba în *Creierul copilului tău*.

### Cum să folosești această carte

Fie că ești părinte, bunic, profesor, terapeut sau o persoană semnificativă din viața unui copil, noi am scris această carte pentru tine. Vom folosi cuvântul „părinte“, dar vorbim despre oricine este implicat în activitatea esențială de creștere, sprijinire și îngrijire a unui copil. Scopul nostru este de a te învăța cum să folosești interacțiunile de zi cu zi ca oportunități



de a-ți ajuta copiii de care ai grijă, atât să supraviețuiască, cât și să prospere. Deși o mare parte din ceea ce vei citi poate fi adaptat pentru adolescenți – de fapt, avem de gând să scriem o carte exact cu această temă –, cartea de față se concentrează pe vârsta de la naștere până la doisprezece ani, centrându-se în special pe copiii mici, preșcolari și copii de vârstă școlară, până la anii adolescenței.

În paginile următoare vom explica perspectiva asupra creierului integrat și îți vom oferi o varietate de strategii pentru a-i ajuta pe copii să fie mai fericiți, mai sănătoși și mai împliniți. Primul capitol prezintă conceptul de a fi un părinte care ține cont de creierul copilului și prezintă ideea simplă și puternică ce stă în centrul întregii abordări a creierului unitar – respectiv integrarea.

Capitolul 2 se concentrează pe stimularea unei activități coordonate între emisfera cerebrală dreaptă și cea stângă, astfel încât copilul să se poată conecta atât la sinele logic, cât și la sinele emoțional.

Capitolul 3 subliniază importanța creării unei conexiuni între „creierul inferior“ instinctual și „creierul superior“ reflexiv, care este responsabil de luarea deciziilor, perspectivă personală, empatie și moralitate.

Capitolul 4 explică modul în care îl poți ajuta pe copil să treacă peste momentele dureroase din trecut, aruncând lumina strălucitoare a înțelegerii asupra lor, astfel încât ele să poată fi abordate într-o manieră conștientă, blândă și intenționată.

Capitolul 5 te ajută să-i înveți pe copii că au capacitatea de a se opri și de a reflecta la starea lor de spirit. Atunci când vor face acest lucru, vor adopta alegeri care să le asigure controlul asupra modului în care simt și reacționează la lumea lor.

Capitolul 6 prezintă metodele prin care îi poți învăța pe copii despre fericirea și împlinirea ce rezultă din a fi conectat la alte persoane – menținându-ți, în același timp, o identitate unică.

O înțelegere clară a acestor diferite aspecte ale abordării creierului integrat îți va permite să vezi meseria de părinte într-un mod cu totul nou. Ca părinți, suntem condiționați să încercăm să-i salvăm pe copiii noștri de rău și răni – dar, în final, nu reușim. Ei vor cădea, sentimentele lor vor fi rănite și se vor speria, întrista și supăra. De fapt, de multe ori aceste experiențe dificile le permit să crească și să învețe despre lume. În loc să încercăm să-i protejăm pe copiii noștri de dificultățile inevitabile ale vieții, îi putem ajuta să integreze aceste experiențe în perspectiva lor despre lume și să învețe din ele. Modul în care copiii își înțeleg viața nu ține doar de ceea ce li se întâmplă, ci și de modul în care reacționează părinții, profesorii și celelalte persoane care îi îngrijesc.

Ținând cont de acest lucru, unul dintre scopurile noastre principale a fost acela ca această carte, *Creierul copilului tău*, să fie cât de utilă posibil, oferindu-ți aceste instrumente specifice pentru ca meseria de părinte să fie mai ușoară, iar relațiile cu copiii să fie mai profunde. Acesta este motivul pentru care aproape jumătate din fiecare capitol este dedicat secțiunii „Ce pot face“, unde oferim sugestii practice și exemple privind modul în care poți aplica conceptele științifice din capitolul respectiv.

De asemenea, la sfârșitul fiecărui capitol vei găsi două secțiuni menite să te ajute să pui în aplicare, cu ușurință, noile cunoștințe. Prima este „Copiii cu ambele emisfere cerebrale integrate“, scrisă pentru a te ajuta să-i înveți pe copii elementele fundamentale discutate în capitolul respectiv. Poate ți se va părea ciudat să vorbești cu copiii mici despre creier. Dar *este* știința creierului, în definitiv. Și am descoperit că până și copiii mici – de patru sau cinci ani – înțeleg unele noțiuni de bază importante despre modul în care funcționează creierul și, la rândul lor, se înțeleg pe ei înșiși, comportamentul și sentimentele lor în moduri noi și mai pătrunzătoare. Această cunoaștere poate fi foarte importantă pentru copil, precum și pentru părintele care

### *Creierul copilului tău*

încearcă să-l învețe, să-l disciplineze și să-l iubească în moduri care să le fie benefice amândurora. Am scris secțiunile „Copiii cu ambele emisfere cerebrale integrate“ gândindu-ne la o audiență de vârstă școlară, dar poți să adaptezi informațiile pe măsură ce le citești cu voce tare, astfel încât să fie adecvate pentru nivelul de dezvoltare al copilului.

Cealaltă secțiune de la sfârșitul fiecărui capitol se numește „Integrarea noastră“. În timp ce marea majoritate a cărții se concentrează pe viața interioară a copilului și pe legătura dintre voi doi, aici te vom ajuta să aplici conceptele fiecărui capitol în propria ta viață și în relații. Pe măsură ce copiii se dezvoltă, creierul lor „oglindește“ creierul părinților. Cu alte cuvinte, propria creștere și dezvoltare a părintelui, sau lipsa acesteia, are un impact asupra creierului copilului. Pe măsură ce părinții devin mai conștienți și mai sănătoși din punct de vedere emoțional, copiii lor culeg recompensele și se îndreaptă și ei spre sănătate. Asta înseamnă că integrarea și cultivarea propriului creier este unul dintre darurile cele mai pline de iubire și de generozitate pe care le poți oferi copiilor.

Un alt instrument pe care sperăm că-l vei găsi util este diagrama „Vârste și etape“, de la sfârșitul cărții, în care îți oferim un rezumat simplu privind modul în care ideile din carte pot fi puse în aplicare, în funcție de vârsta copilului. Fiecare capitol al cărții este astfel conceput încât să te ajute să pui imediat ideile în practică, cu multe sugestii ce apar pe tot parcursul lui, pentru a aborda diferite vârste și stadii de dezvoltare a copilului. Dar, pentru a o face mai simplă pentru părinți, această secțiune de referință finală va clasifica sugestiile din carte în funcție de vârstă și nivel de dezvoltare.

Dacă ești mama unui copil mic, de exemplu, găsești rapid ce poți face pentru a îmbunătăți integrarea dintre emisfera stângă și cea dreaptă a creierului copilului tău.

Apoi, pe măsură ce copilul crește, poți să apelezi din nou la carte, pentru fiecare vârstă, și să vezi o listă cu exemplele și sugestiile cele mai relevante pentru copilul tău în noua etapă.

În plus, chiar înainte de secțiunea „Vârste și etape“, vei găsi o „fișă“ care evidențiază foarte pe scurt punctele cele mai importante din carte. Pune o copie a acestei fișe pe ușa frigiderului, astfel încât oricine îi iubește pe copii – părinți, bunici, bonă și așa mai departe – să poată lucra împreună, pentru starea lor generală de bine.

Așa cum sperăm că vei vedea, am ținut cont de părinți și am conceput această carte astfel încât să fie cât mai accesibilă și mai ușor de citit. Ca oameni de știință, am pus accent pe precizie și acuratețe; ca părinți, am vizat înțelegerea practică. Ne-am luptat cu această ambivalență și ne-am gândit cu grijă la modul cel mai potrivit de a-ți oferi cele mai noi și mai importante informații, prezentându-le clar, util, practic și imediat. Deși cartea este, cu siguranță, bazată pe date științifice, n-o vei simți ca pe un curs științific sau ca pe o lucrare academică. Da, e știința creierului și suntem absolut hotărâți să rămânem fideli lucrurilor pe care cercetarea și știința le demonstrează. Dar vom împărtăși aceste informații într-un mod mai degrabă simplu, evitând ceea ce v-ar deruta și mai mult. În carierele noastre, am analizat cunoștințe științifice complicate, dar vitale, despre creier și le-am sintetizat astfel încât părinții să le înțeleagă și să le aplice imediat în interacțiunile cu copiii lor, zi de zi.

Prin urmare, nu te speria de chestiunile acestea despre creier. Credem că ți se va părea fascinant, iar o mare parte din informațiile de bază sunt, de fapt, destul de simplu de înțeles și ușor de folosit. (Pentru cine e interesat să afle mai multe detalii privind știința care stă la baza noțiunilor pe care le vom prezenta în aceste pagini, recomand cărțile lui Dan, *Mindsight* [*Observarea minții*] și *The Developing Mind* [*Dezvoltarea minții*].)

### *Creierul copilului tău*

Îți mulțumim pentru că ne însoțești pe acest drum spre o cunoaștere mai amplă a modului în care îți poți ajuta cu adevărat copiii să fie mai fericiți, mai sănătoși și mai împliniți. Odată ce înțelegi cum funcționează creierul, vei fi mai exact în ceea ce dorești să-i înveți pe copii, cum să reacționezi și de ce. Apoi, vei face mult mai mult decât să supraviețuiești. Oferindu-le copiilor experiențe repetate care le dezvoltă întregul creier, te vei confrunta cu din ce în ce mai puține crize de familie. Dar, mai mult decât atât, înțelegerea integrării te va ajuta la o cunoaștere mai profundă a copilului, cum să reacționezi mai eficient la situațiile dificile și cum să pui bazele unei vieți de iubire și fericire. Ca urmare, nu numai copilul va prospera – atât acum, cât și la vârsta adultă –, ci și întreaga ta familie.

Te rog să ne vizitezi pe site-ul nostru și să ne povestești despre experiențele parentale ce implică dezvoltarea ambelor emisfere cerebrale la copil. Așteptăm cu nerăbdare să primim vești de la tine!

*Dan și Tina*

[www.WholeBrainChild.com](http://www.WholeBrainChild.com)



## Capitolul 1

### Părinți care sunt interesați de dezvoltarea creierului copiilor lor

Părinții sunt de multe ori experți cu privire la corpul copiilor lor. Ei știu că o temperatură mai mare de 37°C înseamnă febră. Ei știu să curețe o rană, ca să nu se infecteze. Ei știu ce alimente îl fac pe copilul lor să se agite înainte de culcare.

Dar nici chiar cei mai atenți și mai bine educați părinți nu cunosc informațiile fundamentale despre creierul copilului lor. Oare nu e surprinzător? Mai ales atunci când iei în considerare rolul central pe care îl are creierul în aproape fiecare aspect al vieții unui copil, care e important pentru părinți: disciplină, luarea deciziilor, conștiința de sine, școală, relații și așa mai departe. De fapt, creierul determină în mare măsură cine suntem și ce facem. Și, din moment ce creierul este modelat, în mod semnificativ, de experiențele pe care le oferim în calitate de părinți, cunoașterea modului în care creierul se modifică ca răspuns la educația parentală ne ajută să clădim un creier mai puternic și mai rezistent.

Deci, vrem să-ți prezentăm perspectiva creierului integrat. Am dori să explicăm câteva concepte fundamentale despre creier și să te ajutăm să aplici noile cunoștințe în moduri

care te vor ajuta să-i educi mai ușor și mai bine pe copiii tăi. Nu spunem despre creșterea unui copil cu ambele emisfere cerebrale dezvoltate că te va scuti de toate frustrările. *Dar, prin înțelegerea câtorva noțiuni de bază, simple și ușor de învățat, despre cum funcționează creierul, vei fi capabil să-ți înțelegi mai bine copilul, să reacționezi mai eficient la situațiile dificile și să clădești o fundație pentru sănătate socială, emoțională și mentală.* Ceea ce faci ca părinte contează, iar noi îți vom oferi idei științifice simple, care te pot ajuta să construiești o puternică relație cu copilul tău, iar aceasta te va ajuta la modelarea creierului său și îi va asigura cel mai bun fundament, pentru o viață sănătoasă și fericită.

Iată o poveste care ilustrează cât de utile sunt aceste informații pentru părinți.

## Iia Uuu Uuu

Într-o zi, Marianna a primit un apel telefonic la serviciu în care i s-a spus că fiul ei de doi ani, Marco, a fost implicat într-un accident de mașină, cu bona lui. Marco era bine, dar bona, care se afla la volan, a fost dusă la spital într-o ambulanță.

Marianna, directoare la o școală elementară, s-a grăbit frenetic la locul accidentului, unde i s-a spus că bona avusese o criză de epilepsie în timp ce conducea. Marianna și-a găsit copilul cu un pompier, care încerca fără succes să-l liniștească. Ea l-a luat pe Marco în brațe și imediat el a început să se calmeze, pe măsură ce-l mângâia.

De îndată ce s-a oprit din plâns, Marco a început să-i spună Mariannei ce s-a întâmplat. Folosind limbajul unui copil de doi ani, pe care numai părinții și bona ar putea să-l înțeleagă, Marco repeta continuu „Iia Uuu Uuu“. „Iia“ este cuvântul lui pentru „Sophia“, numele dragei lui dădace, și „Uuu Uuu“ se

referă la versiunea sa de sirenă a autospecialei de stins incendii (sau, în acest caz, o ambulanță). Spunându-i în mod repetat mamei lui „Iia Uuu Uuu“, Marco se concentra pe detaliile care contau cel mai mult pentru el: Sophia i-a fost luată.

Într-o situație ca aceasta, mulți dintre noi ar fi tentați să-l asigure pe Marco că Sophia va fi bine, apoi să se concentreze imediat pe altceva, pentru a-i distra atenția: „Să mergem să luăm niște înghețată!“ În zilele următoare, mulți părinți ar încerca să evite să-l supere pe copil, ocolind discuțiile despre accident. Problema cu abordarea de tipul „Hai să luăm o înghețată“ este că îl lasă pe copil derutat cu privire la ce s-a întâmplat și de ce. El este copleșit încă de emoții mari și înfricoșătoare, dar nu i se permite (sau nu este ajutat) să le facă față într-un mod eficient.

Marianna nu a făcut această greșeală. Ea a urmat cursurile Tinei despre creier, destinate părinților, și a pus imediat la lucru ceea ce știa. În noaptea aceea și în săptămâna următoare, când mintea lui Marco îl ducea continuu înapoi la accidentul de mașină, Marianna l-a ajutat să spună povestea, iar și iar. Îi spunea: „Da, tu și Sophia ați fost într-un accident, nu-i așa?“ În acel punct, Marco își întindea brațele și le agita, imitând criza Sophiei. Marianna continua: „Da, Sophia a avut o criză și a început să tremure, iar mașina s-a lovit, nu-i așa?“ Apoi, următorul lucru pe care-l spunea Marco era, desigur, familiarul „Iia Uuu Uuu“, la care Marianna răspundea: „Da. Uuu Uuu a venit și a dus-o pe Sophia la doctor. Și acum e mai bine. Ți amintești că am văzut-o ieri? Se simte bine, nu-i așa?“

Lăsându-l pe Marco să repete povestea, iar și iar, Marianna îl ajuta să înțeleagă ce s-a întâmplat, pentru a putea începe să facă față emoțiilor. Deoarece știa cât e de important să ajute creierul fiului ei să proceseze experiența înfricoșătoare, l-a încurajat să repete evenimentele, astfel încât să poată procesa frica și să treacă mai departe la rutina lui de zi cu zi într-un mod sănătos și echilibrat. În următoarele câteva



zile, Marco și-a amintit de accident din ce în ce mai puțin, până când a devenit o altă experiență a vieții lui – deși una importantă. Pe măsură ce vei citi paginile următoare, vei afla motivele pentru care Marianna a reacționat astfel și de ce, atât practic, cât și neurologic, a fost atât de util pentru fiul ei. Vei avea posibilitatea de a aplica noile tale cunoștințe cu privire la creier în numeroase moduri, lucru care te va ajuta să fii un părinte mai bun pentru copilul tău.

Conceptul care stă la baza reacției Mariannei – și al acestei cărți – este integrarea. O înțelegere clară a integrării îți va oferi puterea de a transforma complet modul în care te gândești să-ți crești copiii. Te ajută să te bucuri de ei mai mult și să-i pregătești mai bine pentru o viață bogată din punct de vedere emoțional și plină de satisfacții.

### **Ce este integrarea și de ce este ea importantă?**

Cei mai mulți dintre noi nu se gândesc la faptul că există multe părți diferite, cu roluri diferite, în creierul nostru. De exemplu, partea stângă a creierului ne ajută să gândim logic și să organizăm gândurile în propoziții, iar partea dreaptă ne ajută să avem emoții și să citim indicii nonverbale. Avem, de asemenea, un „creier reptilian“, care ne permite să acționăm instinctiv și să luăm decizii de supraviețuire într-o fracțiune de secundă, și „creierul de mamifer“, care ne conduce spre legături și relații. O parte a creierului este dedicată memoriei; o alta, pentru a lua decizii morale și etice. Este aproape ca și cum creierul ar avea mai multe personalități – unele raționale, altele iraționale; unele reflexive, altele reactive. Nu e de mirare că, în momente diferite, putem părea persoane diferite!

Cheia dezvoltării armonioase este de a ajuta aceste părți să lucreze bine împreună – să le integrezi. Integrarea ia părțile

distincte ale creierului și le ajută să lucreze împreună, ca un întreg. Este similar cu ceea ce se întâmplă în organism, care are organe diferite pentru a efectua diferite funcții: plămânii respiră aer, inima pompează sânge, stomacul digerează alimentele. Pentru ca organismul să fie sănătos, toate aceste organe trebuie să fie integrate. Cu alte cuvinte, fiecare dintre ele trebuie să-și realizeze funcția lor individuală, lucrând în același timp ca un întreg. Integrarea înseamnă, pur și simplu, conectarea unor elemente diferite pentru a constitui un întreg care funcționează bine.

Ca în cazul funcționării sănătoase a corpului, creierul nu poate funcționa la capacitate optimă dacă diferitele lui părți nu lucrează împreună într-un mod coordonat și echilibrat. Asta face integrarea: coordonează și echilibrează zonele separate ale creierului, pe care le conectează. Este ușor de văzut când copiii noștri nu sunt integrați: devin copleșiți de emoțiile lor, confuzi și haotici. Ei nu pot să reacționeze cu calm și eficient la situația cu care se confruntă. Accesele de furie, agresivitatea, izbucnirile în plâns și cele mai multe dintre celelalte experiențe dificile pentru părinți – și viață – sunt rezultatul unei lipse de integrare, care e cunoscută, de asemenea, sub numele de *dezintegrare*.

Noi dorim să ne ajutăm copiii să devină mai bine integrați, astfel încât să-și poată folosi întregul creier într-un mod coordonat. De exemplu, vrem ca ei să fie *integrați pe orizontală*, astfel încât partea stângă, logică, a creierului lor să poată lucra bine cu partea dreaptă, cea a emoțiilor. De asemenea, vrem să fie *integrați pe verticală*, astfel încât părțile superioare ale creierului fizic, care îi fac să se gândească la acțiunile lor, să lucreze bine cu părțile inferioare, care sunt mult mai preocupate de instinct, reacții involuntare și supraviețuire.

Modul în care are loc, de fapt, integrarea este fascinant și e ceva necunoscut pentru majoritatea oamenilor. În ultimii ani, oamenii de știință au dezvoltat tehnologii de scanare a creierului

care le permit cercetătorilor să studieze creierul în moduri ce nu au fost niciodată posibile până acum. Această nouă tehnologie a confirmat o mare parte din ceea ce se credea despre creier. Cu toate acestea, una dintre surprizele care au zdruncinat din temelii neurologia e descoperirea potrivit căreia creierul este, de fapt, „plastic“, sau maleabil. Prin urmare, creierul fizic se schimbă pe tot parcursul vieții – nu doar în copilărie, așa cum am crezut anterior.

Ce îi dă formă creierului nostru? Experiența. Chiar și la bătrânețe, experiențele noastre schimbă, de fapt, structura fizică a creierului. Când trecem printr-o experiență, celulele creierului – numite neuroni – devin active, sau se „activează“. Creierul are o sută de miliarde de neuroni, fiecare cu o medie de zece mii de conexiuni către alți neuroni. Căile prin care sunt activate diferitele circuite din creier determină natura activității noastre mentale, variind de la percepția sunetelor sau a imaginilor până la gândirea și la raționamentul mai abstract. Atunci când neuronii se activează împreună, formează noi conexiuni între ei. În timp, conexiunile ce rezultă duc la o „refacere a traseelor neuronale“ în creier. Aceasta este o veste incredibil de interesantă. Înseamnă că nu suntem ținuți în captivitate pentru restul vieții de către modul în care creierul funcționează în acest moment – putem, efectiv, să refacem traseele neuronale în așa fel încât să fim mai sănătoși și mai fericiți. Acest lucru este adevărat nu numai pentru copii și adolescenți, ci și pentru fiecare dintre noi, pe întreaga durată de viață.

Chiar acum, creierul copilului creează noi și noi căi neuronale – iar experiențele pe care i le creezi îi vor determina structura creierului. Nicio presiune, nu? Nu te îngrijora, însă. Natura a prevăzut ca arhitectura de bază a creierului să se dezvolte bine cu hrana, somnul și stimularea adecvate. Genele, bineînțeles, joacă un rol important în modul în care se dezvoltă oamenii, în special în ceea ce privește temperamentul.

## CUPRINS

<i>Cuvinte de apreciere</i> .....	5
Introducere. Supraviețuiește și creează armonie .....	9
1. Părinți care sunt interesați de dezvoltarea creierului copiilor lor .....	19
2. Două creiere sunt mai bune decât unul: Integrarea celor două emisfere cerebrale .....	33
<i>Strategia 1: Conectează-te și redirecționează:     Navigând pe valurile emoționale</i> .....	42
<i>Strategia 2: Identifică pentru a rezolva:     Povești pentru a calma emoții mari</i> .....	49
3. Cum să construiești o scară către minte: Integrarea creierului superior cu cel inferior .....	63
<i>Strategia 3: Angajează creierul superior, nu te     enerva: Apelează la creierul superior</i> .....	76
<i>Strategia 4: Folosește-l sau vei pierde:     Exersarea creierului superior</i> .....	81
<i>Strategia 5: Mișcă sau vei pierde:     Mișcă-ți corpul pentru a evita să-ți pierzi mintea</i> ....	87
4. Omoară fluturii! Integrarea memoriei pentru creștere și vindecare .....	97

<i>Strategia 6: Folosește telecomanda minții:</i>	
<i>Derularea amintirilor .....</i>	112
<i>Strategia 7: Amintește-ți să-i amintești:</i>	
<i>Fă din amintiri o parte din viața ta de familie .....</i>	118
5. Statele Unite ale ființei mele:	
Integrarea diferitelor părți ale personalității mele .....	127
<i>Strategia 8: Lasă norii emoției să treacă:</i>	
<i>Învăță-i că sentimentele vin și pleacă .....</i>	139
<i>Strategia 9: Analizează: Fii atent la ce se</i>	
<i>întâmplă în interior .....</i>	140
<i>Strategia 10: Exersează observarea minții:</i>	
<i>Întoarcerea în centru .....</i>	148
6. Conexiunea eu-noi:	
Integrarea sinelui cu ceilalți .....	159
<i>Strategia 11: Mărește nivelul de distracție în</i>	
<i>familie: Stabilește-ți scopul de a vă bucura unii</i>	
<i>de alții .....</i>	174
<i>Strategia 12: Conexiune prin conflict: Învăță-i</i>	
<i>pe copii să se certe ținând cont de „noi“ .....</i>	178
Concluzii. Unificarea informațiilor .....	190
Fișe de pus pe frigider .....	196
Vârstele și etapele de dezvoltare	
a creierului integrat la copii.....	199
<i>Mulțumiri.....</i>	219
<i>Despre autori.....</i>	223