**ЯК ВИХОВАТИ ДИТИНУ, ВРАХОВУЮЧИ**

**ПОТРЕБИ ЇЇ МОЗКУ?**

**Іванна Портей,**

4 курс,спеціальність «Початкова освіта»

Івано-Франківський коледж

ДВНЗ «Прикарпатський національний

університетімені Василя Стефаника»

**Науковий керівник – Максимчук Г.М.,**

**кандидат педагогічних наук,**

**голова циклової комісії дисциплін**

**професійної та практичної підготовки**

**(спеціальність «Початкова освіта»),**

**спеціаліст вищої категорії**

**Актуальність проблеми.** Здебільшого батьки добре знають дитячий організм. Їм відомо, що температура тіла понад 37° C у дитини – ознака лихоманки. Вони розуміють, що конче потрібно промити рану, щоб не занести інфекцію. Вони знають, яку їжу слід давати дитині перед сном. Але навіть у турботливих, добре освічених батьків часто бракує базових знань про мозок дитини. Хіба не дивно? Особливо зважаючи на те, що мозок відіграє головну роль практично в усіх аспектах дитячого життя, про яке так дбають батьки. Хоча сам мозок здебільшого формується з набуттям життєвого досвіду, який пропонують батьки, розуміння змін у мозку, які відбуваються у відповідь на їхнє виховання, може допомогти виховати більш сильну та життєздатну дитину.

**Мета** – ознайомити із концепцією інтеграції мозку, а також проаналізувати основні стратегії інтеграції мозку та шляхи їх застосування.

**Виклад основного матеріалу.** *Що таке інтеграція й чому вона важлива?*

Більшість із нас не знають про те, що мозок людини складається з безлічі різних частинок, кожна з яких виконує свою роботу. Наприклад, у вас є ліва півкуля мозку, що допомагає думати логічно й організовувати думки в реченнях, та права півкуля, що відповідає за пізнавання емоцій та зчитування невербальних сигналів[1, с. 17]. Одна частина вашого мозку призначена для роботи з пам’яттю; інша відповідає за ухвалення моральних та етичних рішень. Тому й не дивно, що ми можемо здаватися іншими за різних обставин! Щоб досягти успіху, слід допомогти цим частинам мозку активно співпрацювати. Інтеграція поєднує окремі частини вашого мозку й допомагає їм працювати разом як єдине ціле. Інтеграція – це поєднання окремих елементів, щоб забезпечити належне функціонування в цілому. Як і весь організм, ваш мозок не зможе працювати належним чином доти, поки його окремі частини не працюватимуть скоординовано та збалансовано [2, с. 154].

Спираючись на базову структуру мозку та вроджений темперамент, батьки мають численні можливості, щоб забезпечити дітям досвід переживань, що сприятиме розвитку життєздатного та добре інтегрованого мозку.

Отож, розглянемо різні види стратегій, що допоможуть вашим дітям стати щасливішими, здоровішими та бути самими собою. Даніел Сігел і Тіна Брайсон [1, с. 103] виокремлюють наступні стратегії:

Стратегія № 1. *Встановити зв’язок і переорієнтувати*. Якщо дитина засмучена, спершу встановіть із нею емоційний зв'язок. Вислухайте, повторіть дитині те, що вона розповіла про свої почуття, обійміть, переорієнтуйте увагу на розв’язання проблеми.

Стратегія № 2. *Назвати, щоб керувати.* Коли сильні емоції правої півкулі мозку стають неконтрольованими, допоможіть дитині розповісти історію про те, чому вона засмучена. Тоді вмикається ліва півкуля мозку, що допоможе їй зрозуміти переживання та краще контролювати ситуацію.

Стратегія № 3. *Залучити, не дратувати.* За сильних стресових ситуацій звертайтеся до верхнього поверху мозку дитини, пропонуючи їй обговорити, спланувати та зробити вибір, а не дратуйте нижній поверх мозку, який не думає, а діє. Тіна Брайсон і Даніел Сігел поділяють мозок на верхній і нижній поверхи. Верхній поверх допомагає нам заспокоїтися, приймає правильні рішення та робить правильні дії; нижній поверх дає нам змогу піклуватися про інших людей та любити їх. Як завжди, спершу встановіть зв'язок. Пояснюйте причини, ставте запитання, пропонуйте альтернативні рішення.

Стратегія № 4. *Використовуй – або втратиш.* Шукайте можливості для тренування верхнього поверху мозку, щоб він став сильним та інтегрованим із нижнім поверхом і тілом. Надавайте дитині можливість приймати складні рішення й намагатися впоратися із ситуацією. Будьте відповідальними, не намагайтеся вирішувати проблеми за дитину, навіть коли вона припускається помилок і робить не зовсім вдалий вибір.

Стратегія № 5. *Рухайся – або втратиш.* Ефективний спосіб допомогти дитині відновити рівновагу верхнього й нижнього поверхів мозку – заохотити її до фізичної активності. Покатайтеся на велосипедах разом. Пограйте в гру «Не дай упасти повітряній кульці».

Стратегія № 6. *Використовуйте пульт керування пам’яттю.* Після неприємної події «внутрішній пульт керування» дає дитині можливість робити паузу, перемотувати події назад і вперед під час переказування історії, щоб вона могла тримати під контролем те, що розповідає. Допоможіть їй зрозуміти, як важливо подивитися на те, що відбулося.

Стратегія № 7. *Пам’ятай – не забувай.* Допоможіть дітям тренувати пам'ять, заохочуючи їх до спогадів. В автівці, за обіднім столом, хоч би де ви були, допоможіть дитині говорити про свій досвід, щоб вона могла інтегрувати явні й неявні спогади. Це особливо важливо, коли йдеться про найважливіші моменти її життя, наприклад, сімейні події, дружні стосунки, перехід на інший етап життя.

Стратегія №8. *Розвіяти хмари негативних емоцій.* Нагадайте дітям, що почуття з’являються й зникають. Страх, розчарування й самотність – це тимчасові стани, а не характеристики.

Стратегія № 9. *Колесо свідомості: зосередження уваги на внутрішніх переживаннях.* Навчіть дитину звертати увагу на внутрішній світ, щоб контролювати свої почуття та дії. Ставте запитання, аби зосередити увагу на тілесних відчуттях («Ти голодний?»), ментальних образах («Що ти уявляєш, коли думаєш про бабусин будинок?), почуттях («Сумно відчувати себе покинутим, правда ж?») і думках («Як ти вважаєш, що буде завтра в школі?»).

Стратегія № 10. *Тренування майндсайту.* Майндсайтні вправи навчають дитину заспокоюватися й свідомо вирішувати, на чому зосереджувати увагу. Діти можуть розуміти й відчувати переваги, можливості заспокоюватися й зосереджувати на чомусь свою увагу. Дайте їм змогу практикувати мовчанку й перебування в спокої, і нехай вони насолоджуються цим внутрішнім станом.

Стратегія № 11. *Посилити сімейний чинник сміху.* Створюйте радісну атмосферу в сім’ї, щоб ваші діти отримували позитивний досвід від спілкування з людьми, з якими проводять найбільше часу. Підтримуйте веселий настрій і створюйте приємні ритуали й погляди.

Стратегія № 12. *Зв'язок через конфлікт.* Не уникайте перешкод, розгляньте конфлікт як можливість сформувати в дітей базові навички для взаємодії з іншими. Поясніть, що означає дивитися очима іншої людини, потім оберіть випадкових людей у магазині чи ресторані й спробуйте вгадати , що є важливим для них.

**Висновки.** Отже, виховання дітей з урахуванням потреб мозку стосується не лише того, якою дитина є сьогодні, але й того, якою вона стане в майбутньому. Якщо ви заохочуватимете процеси інтеграції в дитині й допомагатимете їй розвинути верхній поверх мозку, то підготуєте її до того, щоб вона стала добрим другом чи подругою, хорошим чоловіком або дружиною та ідеальним батьком чи матір’ю. Якщо ви допомагатимете дітям усебічно розвивати свій мозок, то зможете впливати не лише на їхнє життя, а й на тих людей, із якими вони спілкуватимуться. Діти, які засвоять цю істину, матимуть шанс не лише стати щасливими, успішними та мудрими, а й передавати ці знання іншим.

**Список використаних джерел**

1. Брайсон Т., Сігел Д. Секрети мозку. 12 стратегій розвитку дитини. Пер. з англ. Ірина Борщ. Київ : Наш форма, 2017. 192 с.
2. Нагаєв В.М. Конфліктологія: курс лекцій: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2004. 198 с.