

w przyszłości. Do zdobycia tych umiejętności potrzebują wielu lat i dobrych praktyk z najbliższego otoczenia. Naukowcy podpowiadają, że racjonalna część mózgu człowieka rozwija się nawet do 24 roku życia. Oczywiście najsilniej w pierwszych (kilku, kilkunastu) latach życia.

To od naszego podejścia do dziecka i jego emocji zależy, która z trzech struktur mózgu będzie przejmowała dowodzenie w przyszłości i która będzie najczęściej aktywowana.

Im umiejętniej wspieramy dziecko, zauważając, rozpoznając i nazywając jego trudne emocje oraz zapewniając dziecko o swojej niewartościującej (pozbawionej krytyki, wyśmiewania, upominania) uwadze i obecności, im bliżej dziecka jesteśmy, kiedy doświadcza napięcie i silnego stresu, tym lepiej rozwija się jego racjonalny mózg. Powstają w nim wówczas połączenia, które umożliwiają dziecku dziś i w przyszłości m.in.:

radzenie sobie ze stresem i złością,

świadome przeżywanie innych stanów i emocji,

rozumienie siebie, swoich potrzeb, granic i zachowań,

odczuwanie empatii wobec innych,

budowanie dojrzałych relacji,

realizowanie swoich planów,

podejmowanie się nowych wyzwań,

odczuwanie radości i miłości.

Warto pamiętać, że towarzyszenie dziecku w stresie pomaga mu regulować swój organizm pod względem neurochemicznym. Poziom kortyzolu, czyli hormonu, który jest uwalniany w chwili płaczu, może zostać obniżony dzięki żywej reakcji czulego dorosłego. Empatyczny rodzic, który będzie fizycznie blisko dziecka, kiedy ono płacze albo zapewni je o swojej obecności (gdyby nie chciało się przytulać) i gotowości niesienia pomocy, pomaga aktywować w ciele dziecka wydzielanie hormonów umożliwiających mu powrót do stanu równowagi. Należą do nich m.in. endogenne opioidy, oksytocyna, dopamina. Aktywowanie się tych substancji neurochemicznych przynosi poczucie emocjonalnej ulgi, ukojenia i zadowolenia. Otwiera dziecko na słuchanie, rozumienie i uczenie się. Badania pokazują, że jeśli rodzice są gotowi do niesienia wsparcia dziecku, w jego mózgu będą dominować te dobroczynne substancje. To zapewni młodemu, a później dorosłemu człowiekowi spokojniejsze podejście do stresujących sytuacji, dobre zdrowie psychiczne i emocjonalne. Warto zaakceptować dziecko, jego uczucia i emocje.

Aby dzieci dobrze radziły sobie ze stresem i złością oraz mogły prawidłowo (optymalnie dla siebie) rozwijać się w różnych obszarach (społecznym, intelektualnym, poznawczym), warto zadbać o akceptację ich uczuć.

W świecie pełnym pośpiechu, wyzwań i piętrzących się zadań to właśnie rodzice są dla dzieci bezpieczną przystanią. To u nich młodzi ludzie mają szukać ukojenia. Do nich mają zwracać się z