

Konferencja
Świadoma Mama
19.08.2021r.



Neurony Szaleją
Paulina Sapoń

Narodziny mózgu



Twoje dziecko uczy się już w brzuchu

Cześć nazywam się Paulina Sapoń, jestem mamą trzyletniego Adasia i 4,5 letniej Emilki, ukończyłam studia podyplomowe na kierunku Neurodydaktyka. Jestem popularyzatorką wiedzy o mózgu dziecka. Stworzyłam markę Neurony Szaleją z miłości do dzieci i neuronauki, a w szczególności do neuroedukacji. Neuronauka to dziedzina, która zajmuje się odpowiedzią na pytanie “Jak działa mózg?”, a neuroedukacja szuka odpowiedzi na pytanie w jakich warunkach mózg uczy się najlepiej.

Gdy na świecie pojawiła się moja córka, byłam przekonana, że w jej małej główce niemal nic się nie dzieje. Jakże się myliłam! Intuicja silnie podpowiadała mi, że muszę dziecko przytulać, mówić do niej, uśmiechać się, z czułością pielęgnować. Nie sądziłam jednak, że moja mała dziewczynka już urodziła się z wieloma umiejętnościami. Niemowlaki rodzą się z tzw. niewidoczną wiedzą. Nie rodzą się jako tzw. “tabula rasa” – “czysta tablica”, ale pomimo braku dojrzałości, rodzący się mózg, dysponuje znaczną wiedzą. Wiedza ta dotyczy obiektów (dzieciaki dziwią się, gdy zobaczą, że obiekt stały fruwa), rozpoznawania twarzy (obszary w mózgu odpowiedzialne za rozpoznawanie twarzy ludzi uaktywniają się jak u dorosłych, zastąpienie twarzy obiektem stałym nie daje takiego efektu). Mózg niemal od poczęcia uczy się, rozwija, aby w chwili narodzin być gotowym na jeszcze szybszą naukę, którą przyjmie wraz z doświadczeniami, które mu zafundujemy.

Mówiąc o “uczeniu się” mamy od razu skojarzenia ze szkołą, nauką pisania, czytania, matematyką. Chcę odczarować odrobinę to skojarzenie i przekonać Was, że uczymy się całe życie. Cały proces uczenia się ma swój początek właśnie w mózgu. To mózg jest narządem organizmu, którego prawidłowe działanie obejmuje wszystkie wymiary życia człowieka: od fizjologicznych parametrów po kreatywne myślenie i wyobraźnię. Mózg jest niezwykle złożoną strukturą, do końca nie poznaną, nie wiemy na 100% co się w nim dzieje, ale wiemy dużo o tym co sprzyja rozwojowi mózgu dziecka, a co go niszczy. I tę wiedzę powinniśmy wykorzystywać, w szczególności, gdy zostajemy rodzicami.



Uczenie zaczyna się już przed narodzinami dziecka. Wiadomo to z badań nad węchem, smakiem i słuchem. Już dzieciątko w brzuchu mamy reaguje na bodźce – odbiera je i przetwarza. Dotyka, wącha, smakuje, słyszy. Jednym z najbardziej spektakularnych zjawisk jest to, że dziecko od ok. 20 tygodnia ciąży zaczyna słyszeć! A od 28 tygodnia potrafi odmiennie reagować na znane i nieznane dźwięki. Badania również wykazały, że dziecko potrafi zapamiętać te dźwięki! Niesamowite, prawda? Co to oznacza dla Was? Dla Waszych rodzin? Mówcie do brzucha, aby dziecko już w okresie prenatalnym poznało Was dobrze, przyzwyczało się do Waszego spokojnego głosu. Tatuś, który mówi do brzucha to najlepszy prezent dla dziecka. Dziecko lepiej słyszy niskie rejestry. Śpiewanie dziecku np. kołysanek do brzucha może skutkować tym, że po narodzinach łatwiej nam będzie właśnie konkretną melodią uspokoić malucha.

Być może słyszałyście, że tzw. “efekt Mozarta”, czyli słuchanie przez mamy w ciąży muzyki klasycznej gwarantuje narodziny dziecka-geniusza, został obalony. Ale samo słuchanie muzyki, która relaksuje mamę jest niezwykle pożądane przez dzidziusia, które jest w brzuchu. Zrelaksowana, odprężona mama, która ma umysł wolny od zmartwień to stan, w którym dziecko rozwija się najlepiej.

Łatwo powiedzieć, prawda? Ale co możesz dla siebie i dla dzidziusia zrobić już teraz?

Pamiętam dokładnie jak bardzo stresowała mnie myśl o porodzie i w ogóle o zajmowaniu się dzieckiem. Co zrobiłabym lepiej? To co Wy teraz – czyli poszerzałabym wiedzę na temat rozwoju swojego dziecka. To daje ogromny spokój. Bardzo bałam się mediów społecznościowych, a okazało się, że to tam znalazłam najwięcej inspiracji rodzicielskich, a za tymi inspiracjami stały prawdziwe mamy z krwi i kości.



Na co jeszcze zwróciłabym szczególną uwagę? Aktywność fizyczna dla mam wcale nie są przereklamowana. Dlaczego? Bo daje chwilę wytchnienia, odprężenia, wydzielają się wtedy hormony szczęścia, dzięki którym jesteśmy zdrowsze, silniejsze i łatwiej się uczymy. Kanadyjscy naukowcy udowodnili, że już niewielka porcja ćwiczeń (20 minut 3 razy w tygodniu) wystarczy, aby wzmocnić mózg nienarodzonego dziecka. Badano już urodzone maluchy mam, które ćwiczyły i te które prowadziły siedzący tryb życia. Maluchy mam ćwiczących wykazywały po narodzinach bardziej dojrzałe reakcje na nowe i nieznane bodźce słuchowe. Wszystko wskazuje na to, że aktywność fizyczna mam w ciąży przekłada się na długotrwałe efekty w postaci lepszego zdrowia dziecka i jego zdolności poznawczych.

Kolejna rzecz, która pobudza neurony dziecka do łączenia się to pożywienie jakie dostarcza mama do swojego organizmu. Jestem pewna, że wiecie o diecie, ale być może nie słyszałyście, że to co jedzą mamy w ciąży ma bezpośredni wpływ na rozwój mózgu dziecka. Wyjąłowy organizm mamy powoduje wyłączenie genów odpowiedzialnych za tworzenie aksonów w neuronach, co uniemożliwia łączenie się neuronu z neuronem. A łączenie to jest bezpośrednio związane z uczeniem się. Jeżeli tych połączeń jest mało, dziecko już na wczesnym etapie życia może mieć deficyty rozwojowe.

Zaczątki mózgu tworzą się już kilka tygodni po zapłodnieniu. Dojrzewają nieustannie tworząc nowe struktury, obszary, specjalizując się. W 11 tygodniu życia płodowego można już wyróżnić płat potyliczny, czołowy i skroniowy. Dlatego o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne powinniśmy zadbać od samego początku, a jeżeli to możliwe to jeszcze wcześniej. Dlaczego to takie ważne? Bo wszystko, absolutnie WSZYSTKO, co dostarczamy naszemu dziecku może go wzmocnić albo osłabić.



Jedną z najnowszych dziedzin naukowych – epigenetyka – wyjaśnia jak duży mamy wpływ na zdrowie naszego dziecka. Udowodniono, że większość genów podlega regulacji, mogą być włączane lub wyłączane za pomocą zewnętrznych czynników lub wewnętrznych. Mam tu na myśli żywność, zanieczyszczenie powietrza, ale też czynniki psychiczne. Procesy umysłowe są również dużym udziałem ekspresji genów.

Można śmiało podsumować, że w dużej mierze to my rodzice kształtujemy życie naszego dziecka. Większość naszej wiedzy o świecie nie była nam dana wraz z genami, musieliśmy ją zdobyć od ludzi, którzy nas otaczają. Musimy wiedzieć, że geny dają nam podstawę istnienia i dają pewne predyspozycje, ale to środowisko, doświadczenia i ludzie w głównej mierze wpływają na to jaki będzie nasz maluszek. Gdy całą ciążę będziesz zestresowana, poziom kortyzolu będzie na wysokim poziomie – to wszystko przejmie maluch. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że maluch będzie niespokojny, lękliwy. Stres uszkadza mózg, ponieważ blokuje aktywację czynnika wzrostu nerwów o nazwie BDNF – genu, który powoduje przyczynia się do budowy nowych neuronów i utrzymywanie już tych istniejących.

Epigenetyka jest częścią naszego życia – dziecko już w łonie matki podlega uwarunkowaniom środowiskowym, w których funkcjonuje jego mama. To przyszła mama wybiera jedzenie, jakim się żywi i napoje, jakie pije, podejmuje aktywność fizyczną lub jej unika, dba lub zaniedbuje sen, przebywa w stresogennym lub przyjaznym środowisku. Wszystkie te elementy i wiele innych mają istotny wpływ na rozwój dziecka już w okresie prenatalnym.



Czy jest zatem zasadne, aby myśleć, że wszystko jest zapisane w genach? Nie. Nie ma sporu pomiędzy genami a wychowaniem – z pewnymi predyspozycjami genetycznymi rodzimy się, mamy wrodzone pewne zasoby, które czekają na zaprogramowanie. To tak jak wysokiej klasy fortepian "czeka", aby ktoś na nim zagrał. Ten instrument muzyczny może wydobyć z siebie niezwykle dźwięki, ale tylko wtedy, gdy usiądzie przed nim i zagra np. Aleksander Dębicz, a nie Paulina Sapoń.

Czułość, miłość można okazywać już nienarodzonemu maleństwu – aktywujesz wtedy hormony szczęścia, które z kolei wpływają na doskonałe warunki dla rozwoju mózgu dziecka. Spróbuj porozmawiać już teraz ze swoim dzidziusiem, zabierz na wycieczkę do lasu, z dala od hałasu, zanieczyszczonego powietrza i w środowisko pełne miłości. Zatańcz z partnerem, a to uwolni endorfiny w Twoim ciele i wzmocnisz mózg dziecka. Szukaj radości i wsparcia wśród kochających Cię ludzi. Czekają na Ciebie piękne chwile! Gratuluję, że tu jesteś i już opiekujesz się swoim dzidziusiem! Pamiętaj Dziecko Rozkwita Dzięki Tobie. Żadna zabawka i żaden muślinowy kocyk nie zastąpi Twoich ramion.

Źródła:

Paulina Sapoń, Neurony Szaleją. Wiedza o mózgu, która pomoże Ci zrozumieć dziecko, e-book, Kraków 2021.

Joachim Bauer, Pamięć komórkowa naszego ciała. Jak uzdrowić geny i uwolnić się od dziedzicznych chorób, złych doświadczeń oraz wspomnień, Białystok 2019.

Stanislas Dehaene, Jak się uczymy? Dlaczego mózgi uczą się lepiej niż komputery...jak dotąd, Kraków 2021.

Gerald Hüther, Kim jesteśmy – a kim moglibyśmy być. Zachęta neurobiologiczna, tłum. V. Grotowicz, Słupsk 2015.





Kim jestem?

Nazywam się Paulina Sapoń i jestem mamą dwójki dzieci, żoną, przedsiębiorczynią, absolwentką studiów podyplomowych na kierunku neurodydaktyka, a także autorką [błoga neuronyszaleja.pl](https://neuronyszaleja.pl) oraz profilu na [Instagramie @neuronyszaleja](https://www.instagram.com/neuronyszaleja).

Jestem neurodydaktykiem i podpowiadam rodzicom, jak opiekować się dziećmi w pierwszych latach ich życia, bazując na wiedzy na temat rozwoju mózgu.

Edukuję rodziców, bo uważam, że KAŻDE dziecko to nieoszlifowany diament, a jego blask może wydobyć tylko kochający opiekun.

Napisałam e-booka Neurony Szaleją. Wiedza o mózgu, która pomoże Ci zrozumieć dziecko.

**OFERTA SPECJALNA dla uczestniczek
konferencji Świadoma Mama**

do 20 sierpnia do godz. 23:59

uruchomiłam kupon o treści

mama

**który uprawnia do zakupu e-booka
w wyjątkowo niskiej cenie 49zł!**



Zapoznaj się z opisem e-booka

Zobacz SPIS TREŚCI

Moje motto brzmi:

„Zaczynij od siebie”

I z tym hasłem chcę zaprosić Cię do poznania funkcjonowania najważniejszego organu naszego organizmu, niepowtarzalnego, o niezmiernych możliwościach jakim jest nasz mózg.

Chcesz do mnie napisać? Śmiało!

paulina@neuronyszaleja.pl

Chętnie odpowiem
na Twoje pytania!

**Po więcej darmowej wiedzy
sięgniesz czytając moje
wpisy na Instagramie**

