

Джон Медина

---

ПРАВИЛАТА НА БЕБЕШКИЯ МОЗЪК

КАК ДА ОТГЛЕДАМЕ  
УМНО И ЩАСТЛИВО ДЕТЕ

София, 2019

**John Medina**

**BRAIN RULES FOR BABY**

How to Raise a Smart and Happy Child  
from Zero to Five

Copyright © 2014 by John J. Medina

First published by Pear Press.

All rights reserved.

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното писмено съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Издателство „Изток-Запад“, 2019

© Ина Димитрова, превод, 2019

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2019

ISBN 978-619-01-0449-0

Джон Медина

Правилата на  
бебешкия  
МОЗЪК

Как да отгледаме  
умно и щастливо дете

Превод от английски  
*Ина Димитрова*



*На удивителните ми деца  
и тяхната още по-удивителна майка,  
които ме научиха, че  
между две еднакво правдоподобни теории  
винаги е по-добре да изберем по-забавната.*

# Съдържание

<b>Увод</b> .....	11
Твърде много митове .....	12
Какво не може науката за мозъка? .....	15
Предназначена за деца до петгодишна възраст .....	19
Семена и почва .....	20
Защо изобщо е необходимо родителството? .....	21
Няколко бележки, преди да започнем .....	26



## БРЕМЕННОСТ

Правило:

*Здрава майка, здраво бебе*

<b>Бременност</b> .....	31
Тишина, моля: бебето се развива .....	32
Да започваме! .....	35
Кога може бебето да ви чуе или помирише? .....	40
Бебетата помнят .....	41
Осезание .....	42
Зрение .....	43
Слух .....	44
Обоняние .....	46
Равновесие .....	47
Вкус .....	48
Нека разберем нещата правилно .....	49
Всичко има значение .....	64
Основни изводи .....	65



## ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ПАРТНЬОРИТЕ

Правило:

***Започнете с емпатия***

<b>Отношения между партньорите</b> .....	69
В повечето семейства има проблеми .....	71
Бebetата се нуждаят най-вече от сигурност .....	74
Какво точно се случва, когато родителите са в конфликт? .....	81
Четирите основни причини за конфликт .....	83
Как да укрепите връзката с партньора си? .....	92
Да направим емпатията рефлекс: две лесни стъпки .....	97
Щипка превенция .....	100
Основни изводи .....	100



## УМНО БЕБЕ: ОСНОВИТЕ

Правило:

***Усещането за сигурност  
стимулира процесите на ума***

<b>Умно бебе: основите</b> .....	103
Как изглежда умният мозък .....	104
Интелигентността на коефициента .....	107
Телешката супа на мама: пет компонента на интелигентността .....	113
Какво няма в тестовите за интелигентност .....	132
Основни изводи .....	133



## УМНО БЕБЕ: ПОЧВАТА

Правило:

***Лица, а не екрани***

<b>Умно бебе: почвата</b> .....	137
Основната задача на мозъка не е да учи .....	138
Четири стимуланта за мозъка .....	140
Дигиталната епоха: телевизия, видеоигри, интернет .....	156
Свърхродителство: „Бебето ми е по-добро от бебето ти“ .....	167
Основни изводи .....	172



## ЩАСТЛИВО БЕБЕ: СЕМЕНА

Правило:

***Сближавайте се с нови хора,  
но пазете старите приятели***

<b>Щастливо бебе: семена</b> .....	175
Какво е щастие?.....	176
Тайната на щастиято.....	177
Помогнете на детето си да си намери приятели .....	180
Емоционална регулация .....	181
Къде в мозъка са емоциите? .....	186
Емпатията, или онава, което скрепява човешките отношения.....	189
Възможно ли е щастиято и тъгата да се определят от гените? .....	193
Няма един-единствен ген за темперамент .....	197

Три гена за качеството резилианс.....	199
Вероятности, а не съдби.....	201
Основни изводи.....	202



## ЩАСТЛИВО БЕБЕ: ПОЧВАТА

Правило:

***Назоваването на силните емоции  
помага те да бъдат обуздани***

<b>Щастливо бебе: почвата.....</b>	<b>205</b>
Внимателно и търпеливо прехвърляне на топката.....	206
Родителството не е за страхливци!.....	210
Страхотното дете.....	211
Това може да изисква практика.....	231
Основни изводи.....	232



## МОРАЛНО БЕБЕ

Правило:

***Твърда дисциплина, но с любящо сърце***

<b>Морално бебе.....</b>	<b>235</b>
Вроден ли е моралът у бебетата?.....	236
Защо децата не постъпват по правилния начин?.....	238
Как се развива способността за морално разсъждение?....	241
Възпитаване на морално дете: правила и дисциплина.....	248
Няма универсални решения.....	262
Трябва ли да пляскате децата си?.....	262
Дисциплината, която децата предпочитат.....	264
Основни изводи.....	265





## СЪНЛИВО БЕБЕ

Правило:

*Проверете, преди да инвестирате*

<b>Сънливо бебе</b> .....	269
Науката за бебешкия сън .....	270
Кога ще свърши всичко това? .....	276
Привързано родителство срещу тактиката „оставете го да плаче“ .....	278
Какво казва науката? .....	283
Какво да се прави?.....	290
Планът на Джон Медина: проверете, преди да инвестирате .....	291
Бебето се старее.....	295
Основни изводи .....	296
 <b>Заклучение</b> .....	 297
<b>Практически съвети</b> .....	307
<b>Благодарности</b> .....	325
<b>Показалец</b> .....	327



## Увог

**Н**а всяка моя лекция пред бъдещи родители, посветена на развитието на мозъка на плода, допусках грешка. Мислех, че са дошли за пикантна щипка наука – нещичко за ембриогенезата, нещичко за аксоналната миграция и толкова. Но винаги въпросите след това бяха едни и същи. В една дъждовна сиагълска вечер жена в напреднала бременност ме попита: „Какво може да научи бебето, докато е още в утробата?“, друга се вълнуваше: „Какво ще се случи с брака ми след появата на детето?“, настойчив баща искаше да научи какво трябва да направи, за да приемат детето му в Харвард, а загрижена майка – как да е сигурна, че малкото ѝ момиченце ще бъде щастливо. Баба, поела родителските задължения от своята пристрастена към наркотиците дъщеря, се тревожеше как да направи внучето си *добър* човек. И всеки път без изключение родителите с умоляващи гласове ме питаха как да накарат бебето да спи непробудно през цялата нощ.

Независимо колко упорито се опитвах да отклоня разговора към мистериозния свят на невронната диференциация, родителите винаги ме връщаха към разновидност на някой от тези шест въпроса. Накрая осъзнах грешката си – онова, което им представях, беше далечна на реалните им грижи чиста теория, а те се нуждаеха от съвети. Затова настоящата книга не е посветена на природата на генната регулация при развитието на ромбенцефалона. Вместо това тя се ръководи от практическите въпроси, които публиката винаги ми задаваше.

„Правила на мозъка“ (brain rules) наричам нещата, които със сигурност знаем за функционирането на мозъка в ранното дет-

ство. Всяко от тях произтича от мащабни интердисциплинарни изследвания в области като поведенческата психология, клетъчната и молекулярната биология и е избрано, защото може да помогне на младите майки и татковци в често обезсърчаващото начинание по грижата за безпомощното малко човешко същество.

Аз несъмнено разбирам това търсене на отговори. Първото дете е като замайваща напитка, състояща се от равни части радост и ужас, последвана от безброй промени, за които никога не ти е споменавал. Имам опит от първа ръка: две момчета, всяко от които се появи със свои озадачаващи въпроси, поведенчески специфики и без никакви инструкции как да се действа. Скоро разбрах, че това не е всичко. Те притежаваха гравитационна сила, която можеше да извлече от мен свирепа обич и непреходна вярност. Те бяха магнетични – не можех да спра да се вирам в свършените пръстчета, блестящите очи и драматично разрошените главици. До момента на раждането на второто ми дете вече знаех, че е възможно обичта да се раздробява до безкрайност и въпреки това никога да не намалява. При родителството действително е възможно да умножаваш чрез деление.

Като учен, ясно съзнавах, че да наблюдаваш как мозъкът на бебето се развива е все едно да гледаш от първия ред биологичния Голям взрив. Началото му е една клетка в матката, спотаена като огромна тайна. За няколко седмици се нароаяват нервни клетки с невероятната скорост от 8000 *на секунда*. За няколко месеца мозъкът вече е на път да се превърне в най-съвършената мислеща машина. Тези мистериозни процеси будеха у мен не само удивление и обич, но и – като баща новобранец – тревога и въпроси.

## Твърде много митове

Родителите се нуждаят от факти, а не само от съвети за отглеждането на децата си. За съжаление, не е лесно тези факти да бъдат открити в неспирно разрастващата се литература върху родителството. И в блоговете. И във форумите, в различните подкасти, в свекървите и във всеки роднина, който е гледал някога

дете. Информация съвсем не липсва, напротив, но за родителите е трудно да преценят на какво да вярват.

Величието на науката е в това, че не взема страни и не държи в плен. След като веднъж разберете на кои изследвания може да се има доверие, пред вас се оформя общата картина и митовите избледняват. За да спечелят доверието ми, научните изследвания трябва да преминат моя „тест на мърморковците“. Изследванията, стигнали до страниците на тази книга, трябва първо да са били публикувани в реферирани издания и след това да са успешно възпроизведени. Някои от резултатите трябва да са получавали потвърждение десетки пъти. Ако правя изключение от това правило за напълно нови резултати – убедителни, но все още не изцяло преминали проверката на времето, – експлицитно ще го посочвам.

За мен родителството е пряко свързано с развитието на мозъка. Това не е изненада, имайки предвид с какво изкарвам прехраната си – аз съм молекулярен биолог със силен интерес към генетиката на психичните разстройства. Работя основно като частен консултант – наемен учен за аварийни ситуации – в частни компании и държавни изследователски институции, които имат нужда от специалисти по генетика със специален фокус върху психичното здраве. Също така съм основател на институт „Таларис“, който се намира в Сиатъл, до Вашингтонския университет. Неговата първоначална задача включваше проучване на начините, по които бебетата обработват информация на молекулярно, клетъчно и поведенческо ниво. Тъкмо затова се случи така, че от време на време започнах да говоря пред групи от родители, както в онази дъждовна сиатълска вечер.

Учените несъмнено не знаят всичко за мозъка. Но онова, което знаем, с най-голяма доза сигурност ни гарантира отглеждането на умни и щастливи деца. И има значение, независимо дали току-що сте установили, че ще имате бебе, вече имате малко дете, или пък сте изправени пред задачата да отглеждате внуците си. В тази книга ще имам удоволствието да дам своя отговор на въпросите, които са ми били често задавани, и да развенчая митовете, в които родителите често вярват.