

Ako rozvíjať inteligenciu u detí

Všeobecná rozumová schopnosť sa označuje rôznymi pojmami ako *inteligencia, mentálna úroveň, rozumová kapacita, chytrnosť, bystrosť* .

V spoločnosti dlho pretrvával názor, že inteligencia je geneticky podmienená, pričom životné a sociálne prostredie, v ktorom jedinec vyrastá určuje, do akej miery si uvedomí svoj intelligenčný potenciál. Myslelo sa, že charakter, inteligencia a kreativita sú staticky dané a nie je možné na nich pracovať, zlepšovať ich, pretože ich buď máme alebo nemáme.

V súčasnosti sa na základe výskumov a ich výsledkov prijal fakt, že *inteligenciu možno rozvíjať*. Áno, rodíme sa s genetickým potenciálom, ale v priebehu života dokážeme našu inteligenciu meniť.

Americká psychologička Carol Dweck hovorí, že mozog je sval, ktorý sa tréňovaním dokáže zmeniť. Pri tréňovaní mozgu sa prepájajú synapsie - stačí sa nezľaknúť problému a ťažkostí a snažiť sa ich zložiť. Ak sa to aj nepodarí, neznamená to, že to už nikdy nedokážeme. Jednoducho sa učíme a aj náš mozog sa učí.

Mozog si môžeme vytréňovať tak, ako si športovec môže zlepšiť svoje športové schopnosti (drilom, tréňovaním, a opakovaním).

Čím viac trénujeme, rozmýšľame, riešime, nevzdávame sa, tým viac získavame pre náš mozog.

Ako na to?

- Určite stojí za to **sledovať záujmy a predispozície dieťaťa**. Mali by sme ho prihlásiť na niečo, čo ho bude baviť a z čoho bude mať radosť. Musíme pamätať na to, že nútiť dieťa k činnostiam, ktoré ho nerobia šťastným nie je dobrý nápad.
- Je tiež veľmi dôležité **tráviť spoločný čas a rozprávať sa spolu o všetkom**. Je to fantastický spôsob, ako budovať blízkosť a puto, ale tiež prebudiť vo svojom dieťati otvorenosť, zvedavosť a vášň pre objavovanie sveta. Deti sú úžasní pozorovatelia, radi prehládávajú a skúmajú svoje okolie.
- Ďalšou účinnou a príjemnou metódou rozvoja inteligencie dieťaťa je **spoločné hranie**. Tieto hry nemožno preceňovať: stolné, strategické, logické a iné. Nie je to len spôsob spoločného trávenia voľného času, ale aj činnosť, ktorá rozvíja, učí dieťa analytickému mysleniu, samostatnosti a rozhodovaniu.
- Pamätajme, že učenie sa hrou spočíva v zdokonaľovaní procesov, ako sú: **pamäť, myslenie, vnímanie a pozornosť**. Spoločná zábava dokonale zapadá do tohto konceptu.

Stojí však za to, aby sa dieťa hralo s jednoduchými hračkami, ktoré aktivujú fantáziu (škátule, fľaše, hrnce). **Veľmi dôležitý je aj tréning pamäti.** Toto je ďalší základ vo vývoji inteligencie.

- Je tiež potrebné povzbudiť dieťa, aby bolo **aktívne vonku.** Hranie v piesku, lezenie po rebríkoch, beh, skákanie, jazda na bicykli na to všetko nemôžeme zabúdať. Je to skvelá zábava a cvičenie pre zdravie dieťaťa.
- Ďalším dobrým a zábavným spôsobom, ako rozvíjať inteligenciu dieťaťa, **je obklopiť sa hudbou.** Melódia stimuluje pravú hemisféru mozgu, čo má priaznivý vplyv na tvorivosť, rozvoj pamäti a talent.
- Za zmienku stojí nápad povzbudiť vaše dieťa, aby sa zapojilo do **umeleckých aktivít,** ktoré mu umožnia vyjadrovať sa. Môže to byť maľovanie farbami, štetcami alebo výroba figúrok z plastelíny.
- **Knihy majú veľký význam pre rozvoj inteligencie dieťaťa.** Starším deťom by sa mali ponúkať zaujímavé knihy na čítanie, zatiaľ čo mladším deťom by sa mali rozprávať príbehy. Spoločné čítanie alebo listovanie kníh, ako aj rozprávanie o zápletke alebo postavách, diskusia o správaní postáv, vymýšľanie alternatívnych riešení má priaznivý vplyv na rozvoj inteligencie, ale aj empatie a predstavivosti.
- **Zdravý životný štýl je nevyhnutný**
- Je tiež potrebné pripomenúť, že inteligencia dieťaťa závisí vo veľkej miere aj od stravy. Dokazujú to výskumy. **Nenasýtené mastné kyseliny** sú veľmi dôležité, najmä DHA, ktoré sú cennou stavebnou jednotkou mozgu. DHA navyše zlepšuje kognitívne funkcie, rozvoj pamäti a reči, čo je nevyhnutné pre správny vývoj centrálného nervového systému.
- **Hydratácia** je tiež mimoriadne dôležitá. Nedostatok vody v tele znižuje koncentráciu, narúša procesy krátkodobej pamäte, je zodpovedný za pocit únavy, bolesti hlavy a zníženie chuti do jedla. Správne množstvo vody zase zaisťuje správne fungovanie nervového systému, čo umožňuje vedenie impulzov a priamo súvisí so zameraním pozornosti.

Naučme deti, že každým opakovaním skúšky a precvičovaním sa nám mozog trénuje. Naberáme nové skúsenosti, nové mozgové spojenia. Učenie nie je statické a nie je len o výsledku. Je to o sústredení, odvahe zlyhať, je to o úsilí a neustálom zlepšovaní sa. Nezaujíma nás len výsledok, ale cesta k nemu.

Mozog je sval, ktorý môže byť trénovaný a rozvíjaný učením. Dieťa sa stáva múdrejšie vďaka tomu, že sa učí. Vždy, keď sa niečo nové naučí, niečo nové zažije, neuróny v jeho mozgu vytvárajú nové silnejšie prepojenia.

Odhaduje sa, že každý rok vzdelávania pridáva dva až tri body na inteligencii žiaka.

Vedzte deti k láske k učeniu, k vedomostiam.