

Spis treści

Cześć! 5

Wstęp 7

1 Podstawowa wiedza neurobiologiczna,
którą każdy rodzic powinien posiadać 11

• Neuron – zrozumieć mózg od podstaw 13

• Obwody neuronalne – jak neurony łączą się w siłę? 14

Mielinizacja, czyli sprawność mózgu ukryta w tłuszczowej osłonce 16

Półkule mózgu i spoidło wielkie (ciało modzelowate), czyli jak zintegrować
struktury mózgu, aby działały lepiej? 18

Trzy mózgi w jednym: gadzi, emocjonalny i racjonalny 22

Plastyczność mózgu 24

Dojrzewanie mózgu a funkcje wykonawcze 27

Hipokamp, czyli kluczowy element kreowania własnej tożsamości 31

Czynniki neurotroficzne BDNF i GDNF, czyli jak pomóc neuronom rosnąć w siłę? 33

Co decyduje o przyszłości naszego dziecka: geny czy wychowanie? 35

Pamięć – fundament zdobywania wiedzy o świecie 40

2 Bliskość i więź uzasadnione naukowo 43

3 Akcja-Reakcja (ang. *Serve and Return*), czyli podstawowa
metoda wspierania rozwoju mózgu dziecka 46

4 Codzienne aktywności, które gwarantują
prawidłowy rozwój mózgu dziecka 56

5 Jak dziecko zdobywa wiedzę i umiejętności? 68

6 Jak przybliżyć dziecku wiedzę o świecie, przyczyniając się do
jego indywidualności, czyli odnalezienia samego siebie? 71

7 Wnioski płynące z podejścia neuronaukowego
w procesie wychowania dzieci 86

8 Rozwój dziecka w duchu neuronauki – wskazówki
dla rodziców i opiekunów 89

9 Co tak naprawdę MUSISZ? 92

Podziękowania 93

Bibliografia 94