

Vecāku loma bērnu uzvedībā un labsajūtā

Anna Druka, žurnāliste

Foto: cdn.vox-cdn.com

Gabors Matē (*Gabor Maté*) ir Ungārijā dzimis Kanādas ārsts, kas specializējas bērnu attīstības un traumu jomā. Viņa darbi ir pazīstami visā pasaulē un grāmatas izdotas 25 valodās. G. Matē ir padziļināti pētījis traumas un stresa cēloņus, kā arī to ietekmi uz cilvēka organismu un labsajūtu.

G. Matē uzskata, ka mūsdienās apkārtējā vidē viss mainās milzīgā ātrumā – kultūrā, sabiedrībā, ekonomikā, tehnoloģijās un citās jomās. Pārmaiņu ātrums ir tik liels, ka mēs nespējam jaunus faktorus pilnvērtīgi integrēt bioloģiskajā, psiholoģiskajā un sociālajā līmenī. Rezultātā cilvēki tiek pakļauti stresam, kas bieži vien netiek atpazīts, grauj labsajūtu un organismu neapzinātā veidā, kā arī nodara postu attiecībās ar tuvākajiem, jo īpaši bērniem. Bērni savukārt, būdami īpaši jutīgi pret apkārtējo vidi, šo stresu uztver pastiprināti. Vecāku, tuvinieku un līdzcilvēku stress mēdz izraisīt bērnos ne tikai īstermiņa diskomfortu un psihosomatiskas slimības, bet arī traumēt ilgtermiņā, bieži vien izraisot traumas ķēdi, kas var turpināties vairāku paaudžu garumā. Lai arī šis vēstījums šķiet pesimistisks, ir cerība uzlabot situāciju, pirmām kārtām apzinoties, kas mūsos notiek bioloģiskajā, psiholoģiskajā un sociālajā līmenī, kā arī kāda attieksme jāizveido, lai novērstu negatīvās sekas.

Uzvedības cēloņi

G. Matē uzskata, lai izprastu uzvedību, ir jāsaprot emocijas. Tās ir saistītas ar iekšējo orgānu stāvokļiem. Mūsu prāts ir vienība, kas nepārtraukti ienes informāciju no ārpasaulē, kā arī apstrādā signālus, kas nāk no iekšējiem orgāniem. Patiesībā smadzenes mēdz saņemt daudz vairāk informācijas no ķermeņa iekšienes nekā ārpasaulē. Savukārt vēstījums, kas tiek saņemts no iekšējiem orgāniem, liecina par to, cik labi mēs spējam mijiedarboties ar ārējo pasauli. Tas nozīmē, ka mūsu kapacitāte mācīties un darboties ikdienā ir saistīta ar to, kas notiek mūsu iekšējos orgānos un emociju līmenī.

Sabiedrība, kura ir attālinājusies no savām emocijām, ir arī mazāk saistīta ar ārējo pasauli, lai gan gandrīz

visa apzinātā uzmanība tiek veltīta notikumiem ārpusaulē. Šī mēdz būt pavirša un nekvalitatīva uzmanība.

G. Matē pauž viedokli, ka 99% no mūsu emocijām un izjūtām ir spēcīgākas nekā intelektuālās zināšanas un racionalizācija. Šeit runa ir par ķermeņa gudrību, kas ņem vērā emocijas un iekšējo orgānu stāvokli. Savukārt nervi, kas atsaucas uz iekšējiem ķermeņa stāvokļiem, ir saistīti ar racionālo prātu, augstāko loģiku un radošumu.

Uzvedības pieeja psiholoģijā

Psihologs un uzvedības speciālists Beress Frederiks Skiners (Burrhus Frederic Skinner) reiz teica: „Iedod man bērnu, un es no viņa izveidošu jebko.” B. F. Skiners uzskatīja, ka prāts ir melna kaste un nav svarīgi, kas tajā notiek. Tas, kas ir no svara, ir uzvedība. Līdz ar to B. F. Skinera ideja bija, ka bērni ir kā baltas lapas, kuras var izveidot par jebko. Viņa ideja radās 1940. gados laboratorijas eksperimentos ar žurkām. Viņš atklāja, ka žurkas var pieradināt doties uz vienu būriša galu un izvairīties no cita būriša gala ar apbalvošanu vai ar sodīšanu. Žurkas tika apbalvotas ar cukura graudiņiem un sodītas ar elektrošoku.

Problēma šajā gadījumā ir tāda, ka šāda pieeja izslēdz rūpes par žurku attīstību, veselību vai labsajūtu. Runa ir tikai un vienīgi par uzvedību. Piemēram, tas, ka soda saņemšanas varbūtība ar elektrošoku rada nopietnu ilgtermiņa psiholoģisko traumu, netiek ņemts vērā.

G. Matē piebilst, ka diemžēl 80% no tā, ko mūsdienās māca audzināšanas eksperti, ir saistīts ar uzvedības kontroli. Problēma ar uzvedības modeli ir tāda, ka mēs varam „iegūt” no bērna to uzvedību, ko gribam, ilgtermiņā vai īslaicīgi, taču tas rada bērnos stresu. Savukārt šim stresam var būt arī ilgtermiņa sekas. Bērna prāts nav vienkārši melna kaste. Bērnam piemīt savas vajadzības un vēlmes. Jautājums ir par to, vai mēs cienām un ņemam vērā šīs vajadzības un vēlmes vai arī mērķis ir tikai un vienīgi konkrētas uzvedības panākšana.

G. Matē atzīst, ka bieži vien dzird jautājumu, kā man panākt šādu vai tādu bērna uzvedību, uz ko viņš atbild, ka ir nedaudz jāatkāpjas un vispirms jāuzdod jautājums, kas notiek bērna prātā?



Foto: raisingchildren.net.au

„Es tev jau tūkstoš reižu teicu to nedarīt, un tu neklausī!” Taču, ja pieaugušais bērnam kaut ko ir teicis simts vai tūkstoš reižu un nekas nav mainījies, kurš tad ir tas, kuram ir problēmas ar mācīšanos?

Kas notiek ar mūsu bērniem?

Mūsu sabiedrībā parādās arvien vairāk bērnu ar emocionālām grūtībām, kuri nespēj kontrolēt savu ķermeni un emocijas. Visticamāk, tas nav tāpēc, ka izplatās kaut kāda mistiska ģenētiskā kaite, īpaši ņemot vērā, ka ģenētiskās kaites nespēj izplatīties gadu desmitu ātrumā, bet attīstās gadu simtu gaitā. Ticamāks variants ir, ka bērnu dzīvē notiek kaut kas tāds, kas liedz viņiem pilnvērtīgi iesaistīties sociālajā dzīvē, pievērst nedalītu uzmanību, būt emocionāli iesaistītiem un pasargātiem no stresa.

Smadzeņu garozai piemīt deviņas funkcijas: regulēt ķermeni, regulēt komunikāciju ar citiem, līdzsvarot emocijas, izvēlēties reaģēšanas veidu, sniegt izpratni, empātiju, kontrolēt bailes, attīstīt intuīciju un morālo apziņu. Apzinātības prakse palīdz attīstīt visas šīs deviņas funkcijas. Septiņas no šīm funkcijām attīsta audzināšana, kas ir vērsta uz bērna atbalstīšanu.

Tas, kas notiek mūsu sabiedrībā, un iemesls tam, kā bērni uzvedas konkrētos veidos, ir tas, ka vecāku

audzināšanas pieeja ir arvien vairāk pakļauta stresam. Līdz ar to vecāki nav spējīgi izveidot vidi, kurā bērna smadzeņu garoza un tās funkcijas var pilnvērtīgi attīstīties. Tas ir tas, kāpēc pastāv šī epidēmija. Tas nav sliktas audzināšanas dēļ vai tādēļ, ka viņu vecāki būtu slikti vai nemīlētu savus bērnus. Un tas noteikti nav saistīts ar dzeramo ūdeni vai kādas ģenētiskās kaites dēļ. Tas ir tādēļ, ka apstākļi veselīgai smadzeņu attīstībai kļūst arvien mazāk pieejami.

Garozas funkcijas attīstās vides ietekmē. Piemēram, ja jūs pirmos piecus dzīves gadus nesaskartos ar gaismu, jūs neredzētu to arī vēlāk, pat ja jums piemīt ideāli gēni un redzes funkcijas, tādēļ ka gaismas viļņi iedarbojas uz redzes nerviem, tos stimulējot un tādā veidā tos attīstot. Tātad, kas notiek ar emocionālajiem savienojumiem, kas nefunkcionē īpaši labi, ar stresa savienojumiem, ķermeņa regulācijas savienojumiem, uzmanības savienojumiem? Tāpat kā gaisma ir nepieciešama, lai attīstītos redze, pareiza vide ir nepieciešama, lai attīstītos emocionālie nervi.



Foto: s23916.pcdn.co

Ja bērnu uzvedībā parādās novirzes, tas liecina par to, ka problēma ir attiecībās.

Vajadzība pēc citas pieejas

Kad bērni neuzvedas tā, kā mēs sagaidām, pastāv divi galvenie varianti, kā parasti ar to mēdz tikt galā. Viens ir ar medikamentiem. G. Matē, būdams ārsts, uzsver, ka, viņa nostāja nav vērsta pret medikamentiem un viņš tos arī izraksta, taču runa ir par ierobežojumiem, kādi piemīt pieejai, kas balstās tikai un vienīgi uz medikamentiem, kā arī to, ka šī pieeja ir dominējoša un mēdz izslēgt citas iespējas. Otrā ir uzvedības pieeja, kas balstās uz uzskatu, ka uzvedība ir problēma, līdz ar to tas, kas ir jāizlabo un jākontrolē, ir uzvedība (ko jau apskatījām iepriekš). Šie divi uzskati joprojām lielā mērā dominē psiholoģijas laukā mūsdienās.

Tas nozīmē, ja bērns slikti uzvedas, pastāv plaši pieņemts uzskats, ka ir jākontrolē viņa uzvedība. Ja bērns kaut ko dara nepareizi, tas nozīmē, ka vecākiem būtu jādara kaut kas, lai panāktu, ka bērns sāk rīkoties pēc sabiedrības normām. Pēc būtības, ideja ir tāda, ja bērns slikti uzvedas, tad vecākiem būtu jābūt spējīgiem kontrolēt viņa uzvedību.

Ja jūs nonāktu valstī, kur neviens nerunā jūsu valodā, jums būtu jāizpauž savas vajadzības, izmantojot žestus. Bērni visu laiku izpauž savas vajadzības žestu valodā. Bet tā vietā, lai mēs sadzirdētu viņu vēstījumu, mēs reaģējam uz viņu žestiem – formu (uzvedību), kādā viņi mums nodod savu vēstījumu. Ja mēs atkārtoti netiekam sadzirdēti un mūsu vajadzības tiek ignorētas, mēs neizbēgami noslēdzamies.

Kad bērni emocionāli noslēdzās, viņiem ir grūti mācīties, jo īpaši no negatīvās pieredzes. Viņi turpina atkārtot vienas un tās pašas kļūdas vai darbības, neskatoties uz negatīvajām sekām. Un viņi neko no tā neiemācās, kas savukārt rada satraukumu pieaugušajos: „Es tev jau tūkstoš reižu teicu to nedarīt, un tu neklausī!” Taču, ja pieaugušais bērnam kaut ko ir teicis simts vai tūkstoš reižu un nekas nav mainījies, kurš tad ir tas, kam ir problēmas ar mācīšanos?

Atbildības uzņemšanās

Mēs, pieaugušie, esam tie, kuriem ir jāmacās. Mēs esam tie, kuriem ir jāsaprot, kas tad īsti notiek. Mums ir jābūt spējīgiem apzināties un izjust savu neapmierinātību un skumjas, jo tikai tad ir iespējams kaut ko

iemācīties. Taču, lai spētu sadzirdēt savas patiesās izjūtas un būt atklātiem, pat pieaugušajiem ir jāsaņem, ka viņi ir pasargāti un saprasti. Tas vēl jo vairāk attiecas uz bērniem.

Tātad, lai mēs pilnvērtīgi spētu parūpēties par bērniem, vispirms mums ir jāparūpējas par sevi. Mums ir jāņem vērā savī emocionālie stāvokļi un tas, kas ar mums notiek, pirms mēs sākam mijiedarbību ar bērniem. Tas ir patiess izaicinājums, jo bērni rada nepārtrauktu spiedienu uz vecākiem un spēj mūs aizskart, provocēt un spiest pogas. Neviens mums nespēj labāk spiest pogas kā mūsu bērni.

G. Matē uzsver, ka ir vērts pielikt pūles, lai atrisinātu savus iekšējos konfliktus un uzlabotu saikni ar bērniem. Ir svarīgi ņemt vērā, ka tas, ar ko mēs netiekam galā, tiek nodots tālāk mūsu bērniem.

G. Matē piebilst, ja viņam būtu iespēja kaut ko dzīvē darīt no jauna, viņš ar lielāku vērienu pievērstos savu bērnu audzināšanai un rūpēm par sevi viņu labā. Viņš atzīst, ka ir atstājis milzīgu iespaidu uz bērniem, taču arī saprot, ka sevis vainošana ir lieka gan attiecībā uz sevi, gan citiem vecākiem. Jo vairāk mēs to visu atpazīstam un apzināmies, jo apzinīgāki mēs kļūstam, spējīgāki izveidot savā dzīvē līdzsvaru un izprast šī līdzsvara nozīmīgumu.

Kad vecāki sāk sevi vainot par to, ka ir sabojājuši savus bērnus, G. Matē viņiem atgādina, ka kaut kādā ziņā mēs visi neizbēgamī savus bērnus sabojājam. Ir svarīgi atcerēties arī to, ja mēs no saviem vecākiem pārmantojam tonnu neatrisinātu problēmu un saviem bērniem nododam tikai pustonnu, mēs daudz ko esam sasnieguši.

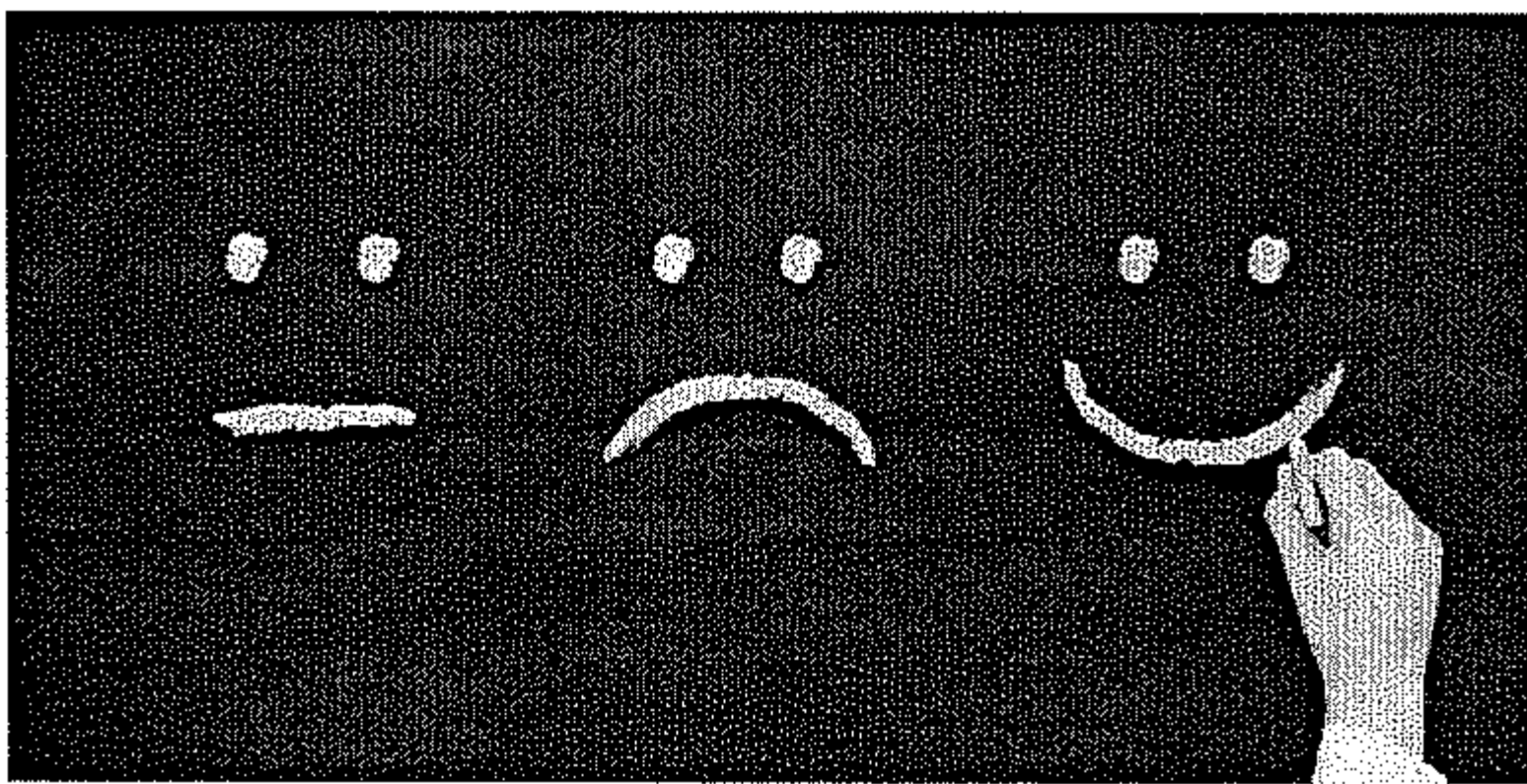


Foto: consciousdiscipline.com

Emocionālais kontakts ir veselības pamats, taču diemžēl rietumu medicīnas prakse to lielā mērā ignorē, jo tradicionāli rietumu medicīnā ķermenis tiek atdalīts no prāta un emociju pasaules.

Svarīgākais attiecībā uz bērniem ir iemācīties izveidot ar viņiem emocionālo saikni un veidot ar viņiem attiecības kā ar cilvēkiem, nevis kontrolēt viņu uzvedību vai mēģināt to izskaidrot ar diagnozēm.

Iedomājieties, ka jūsu dzīvesbiedrs – sieva vai vīrs – uzvestos tā, ka tas jums šķiet nepieņemami, – rupji, noraidoši un agresīvi. Jūs aizietu pie tuviniekiem, lai par to pasūdzētos. Tuvinieki jums jautātu, vai pamēģināji ielikt viņu kaktā? Tuvinieki jums, visticamāk, teiktu, ka problēma ir jūsu attiecībās, nevis dzīvesbiedra uzvedībā. Ar mūsu bērniem ir tieši tāpat. Ja bērnu uzvedībā parādās novirzes, tas liecina par to, ka problēma ir attiecībās.

Cilvēks, kurš atrodas stresa ietekmē, nonāk stāvoklī, kur viņš jūtas emocionāli izolēts, kas savukārt pazemina imunitāti. Ja kāds atnāktu ar šo cilvēku aprunāties, pēc dažiem mirkļiem viņš justu atvieglojumu, viņa stresa līmeņi samazinātos, savukārt imunitātes līmeņi paaugstinātos. Emocionālais kontakts ir veselības pamats, taču diemžēl rietumu medicīnas prakse to lielā mērā ignorē, jo tradicionāli rietumu medicīnā ķermenis tiek atdalīts no prāta un emociju pasaules.

Psihiatrs Donalds Vudss-Vinikots (*Donald Woods Winnicot*) reiz ir teicis, ka bērnībā ir divas lietas, kas var noiet šķērsām: pirmkārt, var notikt lietas, kurām nevajadzētu notikt, – tādas kā pāridarījumi un negadījumi –, un, otrkārt, var nenotikt lietas, kurām vajadzētu notikt. Šajā gadījumā tā ir droša, atklāta saikne ar vecākiem.

Mūsu uzdevums kā vecākiem, bērnu aprūpes personālam, audzinātājiem, pedagogiem, ārstiem un visiem pārējiem, kuriem ir saskarsme ar bērniem, ir palīdzēt bērnam regulēt savas emocijas un iesaistīties viņa pieredzē caur savām attiecībām ar viņu.

Īstā problēma nekad nav trauma, bet tas, kā šī trauma ir ietekmējusi bērna attiecības ar pasauli un ar sevi. To, kas ir noticis pagātnē, izmainīt nav iespējams. Savukārt pasaules uztvere, kas ir izveidojusies atgādījuma rezultātā, ir kaut kas, kas notiek tagad. Un to ir iespējams mainīt. ■