



CELOSTNI RAZVOJ OTROŠKIH MOŽGANOV

(Daniel Siegel, Payne Bryson)

Se vam zdi, da porabite preveč časa samo za to, da se prebijete skozi dan in ne namenite dovolj časa nabiranju izkušenj? Dobra novica je, da so trenutki, ko samo skušamo zdržati, priložnost, da pomagamo otroku rasti in se razvijati. V teh trenutkih tiči čar starševstva (in seveda tudi izziv 😊)

»Izkušnjo lahko oblikujemo tako, da ne bo razvojno vplivala samo na otrokove možgane, temveč tudi na otrokove spretnosti v odnosu in na njegov značaj. «

V ta namen ni pametno otrok ščititi pred neogibnimi težavami, bolje jim je pomagati, da bodo izkušnje uporabili pri svojem razumevanju sveta in se iz njih učili. Pomembno je poudariti, da **ko se otroci razvijajo, njihovi možgani zrcalijo možgane svojih staršev**. To pomeni, da **rast in razvoj staršev učinkujeta na otrokove možgane**. Ko starši postajajo čustveno zdravi to vpliva tudi na naše otroke. **Povedano še drugače- usklajeno delovanje naših možganov je eno največjih daril našim otrokom 😊.**

1. STARŠEVSTVO, KI UPOŠTEVA RAZVOJ MOŽGANOV

Poznavanje osnov o delovanju možganov pomagajo, da bolje razumemo otroka, se učinkoviteje odzivamo ter ustvarimo temelj za socialno, čustveno in psihično zdravje.

a) INTEGRACIJA

Leva stran možganov nam pomaga premišljevati logično, organizirati misli v stavke; *desna* pa doživlja čustva in bere nebesedne znake. Imamo pa tudi »*plazilske možgane*«, ki nam omogočajo, da delujemo nagonsko in v trenutku sprejmemo odločitve, ki so potrebne za preživetje ter »*možgane sesalcev*«, ki nas usmerjajo v povezovanje in odnose. En del možganov se ukvarja s spominom; drugi del sprejema moralne in etične odločitve. Del je racionalen, del neracionalen; del premišljuje, del se odziva...Ključno za rast je, da tem delom možganov pomagamo usklajeno delovati. Integracija vpliva na določene dele možganov in jim pomaga delovati kot celota. **Integracija pomeni združevanje različnih elementov v dobro delujočo celoto.** Ko otroka preplavijo čustva, lahko takoj vidimo, da njihovi možgani ne delujejo usklajeno. Ne morejo se odzivati mirno in ustrezno na položaj, v katerem se znajdejo. Izbruhi jeze, čustveni zlomi, napadnost ipd. so posledica izgubljene integracije v možganih, dezintegracije.

Naš cilj je, da bi možgani bili vodoravno integrirani (leva in desna polovica možganov- logika in čustva), pa tudi navpično (da zgornji del, ki je odgovoren za premišljene odzive sodeluje s spodnjim, ki so bolj odgovorni za nagnonske odzive in preživetje).

Dobra novica-spet☺ :**Možgani so »plastični« in jih je mogoče preoblikovati; celo življenje se namreč fizično spreminjajo in preoblikujejo. Možgane pa oblikujejo izkušnje!**

Na otrokovo osnovno arhitekturo možganov lahko vplivamo tako, da mu zagotovimo izkušnje, ki bodo pomagale razvijati prožne, usklajeno delujoče možgane. Pomembne so torej IZKUŠNJE, KI JIH ZA OTROKA IZBEREMO STARŠI! (npr. video igre, TV, telefon so ena vrste izkušenj, gibanje, športi, glasba pa druge vrste...)

Ko sodelujejo različni deli možganov, se ustvarjajo vlakna, ki povezujejo različne dele možganov. Posledično so med seboj še bolj povezani in lahko delujejo bolj usklajeno.

Čez dan ves čas nimamo med »kaosom«, kjer smo čisto brez nadzora in pa »togostjo«, kjer je nadzora preveč, kar vodi v pomanjkanje prilagodljivosti in prožnosti. Harmonijo prinese celostno delovanje možganov.

2. POVEZOVANJE LEVE IN DESNE POLOVICE MOŽGANOV

Naša leva polovica možganov ljubi in zahteva red. Je logična, dobresedna, rada ima besede, stvari razvršča v sosledje in red. Desna polovica je holistična, neverbalna, pošilja in sprejema signale, ki nam omogočajo komunicirati-izraz obraza, stik z očmi, ton glasu...; desna polovica skrbi tudi za večjo sliko – pomen in dožemanje izkušnje, tam so podobe, čustva in spomini- je intuitivna in čustvena. Primer: leva polovica se drži »črke zakona«: »Nisem jo sunil. Porinil sem jo.«, desna polovica pa se drži »duha zakona«, čustev in izkušnje odnosov; »Če me pustiš tu, bom umrla.« Leva polovica se osredotoča na besedilo, desna pa na kontekst.

Razvojno pri majhnih otrocih prevladuje desna polovica, posebej do tretjega leta. Ne uporabljajo logike in še ne znajo z besedami izražati čustev. Živijo v tem trenutku, logika, čas in odgovornost zanje ne obstajajo. Ko pa se začnejo vprašanja »zakaj«, je to znak, da postaja aktivna tudi leva polovica, saj želi otrok poznati linearne odnose med vzroki in posledicami.

Komunikacija, ki po vlaknih poteka med obema polovicama, hemisferama omogoča da delujeta kot ekipa. Sta pa pomembni obe, saj ima vsaka svoje funkcije, s katerimi dosežemo kompleksnejše cilje. Ko se npr. preveč zanašamo na levo polovico, lahko hitro zanikamo naša čustva, postanemo dobresedni, brez občutka za perspektivo. Če npr. se z otrokom pohecamo in ga to spravi v obrambno držo, je to znak, da deluje le leva polovica, da ne vidi celega konteksta v tem trenutku. Desna polovica je namreč zadolžena za branje neverbalnih sporočil. Splah, ko je otrok utrujen, se npr. bolj osredotoča samo na besede (levi del), in ne toliko za cel kontekst. Če npr. levomožganski, logični odziv zadane ob nedojemljiv desnomožganski zid, se med takima osebam ustvari prepad. Če je otrok npr. v desnomožganski, neracionalni, čustveni poplavi, se je neustrezno na njegove reakcije odzivati levomožgansko (z logiko, razlagami...). **Ko je otrok razburjen, logika večinoma ne bo delovala, dokler se ne bomo odzvali na čustvene potrebe desne polovice možganov.** To imenujemo »uglasitev«, tako se globoko povežemo z drugo osebo in ji omogočimo čutiti, da jo čutimo. Takrat čutimo združenost s to osebo. Ustrezni odzivi desne polovice so npr. telesni stik, sočuten izraz na obrazu, prijeten ton glasu, poslušanje brez obsojanja. Tako se otrok lažje poveže tudi z levo polovico možganov in se problemov

loti racionalno. Pri tem seveda pazimo, da nehote ne spregledamo pravil spoštovanja in vedenja, samo zato, ker je leva polovica nedejavna. Osnovna pravila morajo ostati nesprejemljiva, celo v času intenzivnih čustev. O napačnem vedenju in posledicah se z otrokom pogovarjamo, ko se otrok umiri, saj je takrat veliko dojemljivejši.

Nekaj trikov za boljše povezovanje obeh možganskih polovic:

- Povezovanje z otrokom (umirjanje, objemanje, aktivno poslušanje...)
- Obvladovanje burnih čustev s pripovedovanjem zgodbe (ko je otrok pod močnim vplivom čustev, je leva stran neaktivna. Če mu omogočimo, da o tem govori, kako je jezen, prizadet, počasi vklaplja tudi levo stran). Pomoč otroku je tudi to, da mu pomagamo ubesedit strahove, jezo ipd, in potem otrok to lažje sprejme in predela ter umesti v svoj krog izkušenj. Če mu ne gre, mu pomagamo tako, da mi pripovedujemo, on pa skuša umestiti manjkajoče dele. Za začetek je to zanj manj stresno. Najbolje, da pogovor poteka ob kaki dejavnosti (vožnja, kartanje...), ko je sproščen se namreč lažje odpre. Ko otrok ubesedi dogodke, se dogaja, da mora leva polovica možganov stvari spraviti v red s pomočjo besed in logike. Desna polovica pa prispeva telesna občutja, surova čustva in osebne spomine, tako da lahko uzremo celo sliko in ubesedimo svoje izkušnje. To je tudi razlog, zakaj je pisanje dnevnika tako učinkovito. Starši se pogosto bojimo obujati spomine, da ne bi bilo za otroka boleče, a ravno to mu pomaga pri razumevanju sveta in poskrbi za to, da se izkušnje predelajo in ne potlačijo. Tako postanejo izkušnje manj boleče.

-

3. POVEZOVANJE MOŽGANOV V PRVEM NADSTROPJU Z MOŽGANI V PRITLIČJU

Verjetno imamo vsi željo, da bi se naučili, kako pred dejanjem ali besednimi izbruhi počakati, premisliti o posledicah in nato odreagirati. V nadaljevanju sledi razlaga, kako do tega priti in katere trike lahko pri tem uporabimo.

Naši možgani so kot enonadstropna hiša. Možgane v pritličju sestavljata možgansko deblo in limbični sistem., ki se nahajata v nižjih delih možganov. Nižja področja so primitivnejša, ker so odgovorna za osnovne funkcije (dihanje, mežikanje), prirojene reakcije in impulze (npr. boj ali beg) in za močna čustva (npr. jeza in strah). Naša jeza skupaj z drugimi čustvi in telesnimi funkcijami ter instinkti prihaja iz naših možganov v pritličju. Možgani v prvem nadstropju pa so bolj razviti in nam lahko omogočijo širši pogled na svet- kot bi bili v sobi z več okni, skozi katere vidimo boljše kot iz pritličja. Tu potekajo zapletenejši psihični procesi, npr. premišljevanje, domišljija, načrtovanje. Možgani v prvem nadstropju so odgovorni za trezno odločanje in načrtovanje, nadzor nad čustvi in telesom, razumevanje samega sebe, empatijo in moralo. In ko je zgrajeno funkcionalno stopnišče med pritličjem in prvim nadstropjem, ko so možgani navpično integrirani, lahko prvo nadstropje spremlja dejanja pritličja in pomaga pomiriti burne reakcije, impulze, čustva, ki se tam porajajo. Toda integracija se dogaja tudi od spodaj navzgor, to pomeni, da je potrebno biti pozoren tudi na naša čustva, instinkte in odzive telesa.

Vedeti je potrebno, da so možgani v pritličju dobro razviti že ob rojstvu, možgani v prvem nadstropju pa niso povsem zreli pred 20.letom. najbolj intenzivno pa se dograjujejo v prvem letu ter se močno preoblikujejo v najstniških letih. Ker se še dograjujejo, niso sposobni delovati ves čas. Posledično se otroci »zataknejo« v pritličju, to pa povzroči izgubo živcev, sprejem slabih odločitev ter pomanjkanje empatije ter razumevanja samih sebe.

V pritličju se nahaja tudi amigdala, katere delo je hitra obdelava in izražanje čustev, posebej jeze in strahu. Vedno je na preži pred možnimi nevarnostmi in ko jih zazna, »ugrabi« možgane v prvem nadstropju in popolnoma prevzame nadzor. To pomeni, da ravnamo preden premislimo 😊. Druga stvar je situacija, ko smo v nevarnosti, takrat nas amigdala rešuje.

Težava nastane, ker se možgani v pritličju še gradijo, amigdala pa lahko nato zavzame še tisti del, ki že dobro deluje in tako postane v trenutku močnih čustev, nedostopen. Ko otrok deluje s pomočjo možganov v pritličju, ne bo deloval razumno in nam ne bo prisluhnil. Otroka moramo takrat spraviti skozi to njegovo krizo (objem, preusmerjanje pozornosti), na ta način pa se naredi zopet navpična integracija in nato je otrok sposoben slišati navodila možganov iz prvega nadstropja. Tako npr. ko otroka ohromi strah, ki ga proizvaja amigdala, ne bo niti poskusil dejavnosti. Starši lahko pomagamo, da otroku pomagamo ozavestiti strahove, se pogovorimo z njim, celo ponudimo nagrado ob sprejemanju velikega izziva.

Otroci včasih lahko uporabijo možgane v prvem nadstropju, včasih pa ne. Že če to vemo, in naša pričakovanja prilagodimo, lažje dojamemo, da naši otroci s svojimi možgani naredijo največ kar lahko.

Izbruh jeze v prvem nadstropju se pojavi, ko se otrok *odloči*, da se ga bo polastila jeza. In jo lahko tudi takoj prekine, ko dobi željeno ali ko ga spomnimo, da lahko izgubi kak privilegij. Sposoben je nadzorovati svoja čustva in telo, biti logičen in sprejemati dobre odločitve. Izbruh jeze v prvem nadstropju zahteva trdne meje in jasen pogovor o primernem in neprimernem vedenju. Npr. «Razumem, da si razburjen, ker nisi dobil copatkov, ni pa mi všeč, kar počneš. To vedenje ni primerno.» Pomembno je da smo dosledni in da otrok prepozna posledice neprimernih ravnanj. Tako se bo otrok postopoma naučil obvladovati svoje impulze. Učimo ga, da se spoštljiva komunikacija, potrpljenje in odložena zadovoljitev splačajo, nasprotno vedenje pa ne. To je pomembna lekcija za razvijajoče se možgane.

Izbruh jeze v pritličju pa je nekaj povsem drugega. Otrok postane tako razburjen, da ni sposoben več uporabljati svojih možganov v prvem nadstropju. Ko amigdala »ugrabi« možgane iz prvega nadstropja, otrok izgubi razsodnost, udari, kriči... Je v stanju popolne možganske neintegriteti. Hormoni stresa, ki preplavijo njegovo telo, povzročijo, da nobeden del njegovih višjih možganov ne deluje popolnoma. Zato je začasno nesposoben nadzorovati svoje telo ali čustva ali uporabljati katero koli od miselnih veščin višjega reda- premislek o posledicah, reševanje težav, oziranje na občutja drugih... Če želimo otroku pomagati, se moramo najprej povezati z njim in mu pomagati, da se umiri (dotik, pomirjujoč ton glasu), če je zelo razburjen in koga ogroža, pa ga npr. primemo in mu nežno prigovarjamo ter ga odnesemo iz prizorišča. Šele ko se umiri, sledi pogovor.

Ko je otrok nemiren, jezen, lahko pristopimo do njega z izzivom, da sam poišče kompromis... na ta način spodbujamo povezovanje različnih delov možganov med seboj. Nekatere stvari lahko dosežemo z avtoriteto, vendar na škodo otroka. Bolje je, da mu pustimo prostor za raziskovanje in sklepanje kompromisov. Avtoriteta po navadi spodbuja možgane v pritličju in zato otrok reagira z jezo, porajajo se občutki krivde, jeze, zamere. Ko pa otrokom rečemo »Prepričaj me« ali »predlagaj rešitev«, ki bo dobra za oba, otrokom nudimo možnost, da se urijo v razreševanju težav in sprejemanju odločitev. Pomagamo jim, da premislijo o primernem vedenju in posledicah. Možgani v prvem nadstropju so kot mišica... ko jo uporabljamo, se razvija, postaja močnejša in bolje deluje.

Ena hujših starševskih skušnjav je, da bi sprejemali odločitve za svoje otroke, tako da bi delali, kar je prav. Vendar jim moramo čim večkrat omogočiti, da se urijo v sprejemanju lastnih odločitev. Takrat možgani v prvem nadstropju tehtajo različne možnosti, premišljujejo o več izključujočih se možnostih in tudi o rezultatih izbir... to pa uri možgane v prvem nadstropju. Pri tem moramo otroku

pomagati, da se nauči ohranjati nadzor nad samim sabo. Za začetek mu pomagamo izraziti občutja (naj tolče v blazino, cepeta, joka...) Lahko mu tudi povemo, kaj se dogaja v njegovih možganih, ko izgublja nadzor in kako se lahko temu izogne. Naslednja faza je, da se otrok naučiti razumevati samega sebe. Vprašanje, ki bo otroku pri tem pomagalo je npr. »Zakaj misliš, da si se tako odločil?«, »kaj te je pripeljalo do tega, da tako čutiš?« »zakaj ti ni šlo pri testu: si hitel, je bil zahteven?« Odličen pripomoček za otroka je dnevnik, ki naj bi ga pisal čim bolj pogosto, saj bo tako vedno bolj pozoren in bo razumel svoje notranje dogajanje. Mlajši otroci pa naj rišejo slike, ki povejo neko zgodbo. Bolj ko otroci premišlujejo o tem, kaj se dogaja v njih, bolj bodo razvijali sposobnost razumevanja in odzivanja na to, kar se dogaja v svetu in okoli njih. Ko postavljamo vprašanja otroku, je dobro da vključimo tudi premislek o občutjih drugih in tako razvijamo empatijo. Npr. »Kaj misliš, zakaj dojenček joka?«, »Kako misliš da se je počutila Maja, ko se je prijateljica odselila?«, »Ta gospa v trgovini pa ni bila prijazna, kaj neda? Misliš, da se ji je zgodilo danes kaj takšnega, da je zaradi tega žalostna?« Vrhunec dobre možganske povezanosti pa predstavlja občutek moralnosti. Ne le ,kaj je prav in kaj narobe, ampak tudi kaj je *večje dobro*, ki presega njihove lastne individualne potrebe. V ta namen je dobro postavljati vprašanja v zvezi z etiko in moralo. Npr. »Ali bi bilo dobro, da prevozim rdečo luč, če gre za nujen primer?«, »če koga v šoli nadleguje nasilnej in ni poleg nikogar, kaj bi naredil?« Namen takega spraševanja je izzvati otroke, da premislijo, kaj bi storili in kakšne bi bile posledice njihovih odločitev. Ko otroke učimo npr. o poštenju, prijaznosti, spoštovanju...je prav, da tudi naše življenje odseva te vrednote☺

Ko otrok izgubi stik s svojimi možgani v prvem nadstropju mu lahko pomagamo do ponovnega ravnotežja tudi z razgibavanjem njegovega telesa. Tako se amigdala umiri in možganom v prvem nadstropju je zopet omogočen nadzor. Poleg tega pa s spremembo telesnega stanja spremenimo tudi naše čustveno stanje in se s tem čustveno uravnotežimo.

4. SESTAVLJANJE SPOMINOV ZA RAZVOJ IN ZDRAVLJENJE

Ko otroke prevzamejo strah, jeza, nemoč in druga močna čustva in se vedejo nerazumljivo, lahko za to hitro najdemo vzrok. Lahko so lačni ali utrujeni. Morda so bili predolgo v avtu. Lahko so še majhni...Lahko pa obstajajo tudi globlji vzroki. Možgani so namreč kot asociacijski stroj, ki v trenutku nekaj predeluje – zamisel, občutje, vonj, podoba – in to izkušnjo povežejo s podobnimi izkušnjami iz preteklosti. Te pretekle izkušnje močno vplivajo na to, kako razumemo tisto, kar vidimo ali čutimo. Takšen vpliv nastane zaradi asociacij v možganih, kjer se povežejo različni nevroni (ali možganske celice). **Spomin je bistvu način, kako dogodek iz preteklosti vpliva na nas v sedanjosti.**

Možgani delujejo takole: kadar koli doživljamo izkušnjo, nevrone aktivirajo električni signali. Ko se te možganske celice aktivirajo, se povežejo ali pridružijo drugim nevronom. Te povezave ustvarijo asociacije. Vsaka izkušnja dobesedno spremeni fizično podobo možganov, ker se nevroni nenehno povezujejo (in ločujejo) glede na naše izkušnje. Določeni nevroni se ob novi izkušnji aktivirajo in povežejo z drugimi nevroni, ki so se aktivirali prav takrat kot oni. Primer: otroku po koncu baleta damo bombon. Po vsaki uri baleta ga otrok nato pričakuje, saj so se nevroni, ki označujejo konec baleta aktivirali in povezali z nevroni bombona. **In ta aktivirani spomin nato določi pričakovanja za prihodnost.** Možgani se nenehno pripravljajo za prihodnost na podlagi tega, kar se je zgodilo prej.

Kadar koli prikličemo v spomin nekaj iz preteklosti, je lahko to le približek tega, kar se je v resnici zgodilo. Tako se spomini popačijo, včasih močno, včasih rahlo...tudi če mislimo, da se vsega natančno spomnimo;) Priklicani spomini so po definiciji podvrženi popačenju☺

Poznamo pa dve vrsti spomina, implicitnega in eksplicitnega. Implicitni spomin je tisti, ki nam omogoča nekaj storiti, ne da bi se svojega spominjanja zavedali (npr. menjava plenice). Eksplicitni spomin pa je naša sposobnost, da si prikličemo v spomin, kako smo se nekaj naučili. Implicitni spomin kodiramo celo življenje, v prvih 18 mesecih pa kodiramo samo implicitni spomin, npr. prepozna vonje, blaženost dojenja in toplega mleka, zvok svojega doma, občutja v želodcu, ko je lačen... Implicitni spomin kodira naše zaznave, naša čustva, naša telesna občutja, kasneje tudi vedenje, učenje plezanja in hoje, vožnje s kolesom ipd... **Implicitni spomin povzročajo naša pričakovanja o delovanju sveta.** Ta pričakovanja so zasnovana na naših preteklih izkušnjah. Npr. če vsako popoldne, ko pridemo domov, objavemo svojega malčka, bo ponotranjil model, da je naša vrnitev polna naklonjenosti in povezanosti. Implicitni spomin je tudi evolucijski proces, ki nas varuje pred nevarnostjo. V trenutkih nevarnosti se tako hitro in samodejno odzovemo, ne da bi morali aktivno priklicati v spomin svoje prejšnje podobne izkušnje. Ko se naš otrok na nekaj odzove neobičajno ali nerazumno, moramo premisliti, ali je nek implicitni spomin ustvaril psihični model, ki ga moramo pomagati raziskati. Ko otroku pridejo v zavest njegovi implicitni spomini o neki neprijetni stvari, lažje to stvar obvladajo. **Resnična moč sestavljanja spominov v preobrazbi iz eksplicitnega v eksplicitno, prinese uvid, razumevanje in celo ozdravitev.** Problem implicitnega spomina, posebej na bolečo ali negativno izkušnjo, je, da postane zakopana mina, če ga ne ozavestimo, in nas lahko zelo omejuje, celo ohromi. To je pojasnilo, zakaj se otroci (in odrasli) pogosto intenzivno odzovejo na neko situacijo, ne da bi se zavedali, zakaj so razburjeni. Če otroci svojih bolečih spominov ne morejo osmisliti, jih lahko začnejo mučiti motnje spanja, hromeči strahovi in druge težave. Odrasli moramo zato otroke naučiti, kako na zdrave načine sestaviti implicitne in eksplicitne spomine; tako tudi boleče izkušnje postanejo vir moči in razumevanja samih sebe. Del v naših možganih se imenuje hipokampus in je zadolžen za sestavljanje implicitnih in eksplicitnih spominov. To je tudi naš iskalnik za dostopanje do spomina. Sodeluje z ostalimi deli možganov tako, da vse podobe, čustva in občutja implicitnega spomina poveže. Ti tako lahko postanejo sestavljene »slike«, ki tvorijo eksplicitno razumevanje naših preteklih izkušenj. Te implicitne kose sestavljanke moramo zložiti v eksplicitno obliko, nato lahko premislimo o njihovem vplivu na naše življenje. To je delo hipokampusu. Če otroku po kakšni hujši izkušnji ne omogočimo, da izrazi svoja občutja in prikliče v spomin, kaj se je zgodilo, njegovi implicitni spomini ostanejo v nepovezani obliki in si svojih izkušenj ne more pojasniti. Pripovedovanje zgodb nam je pri tem lahko v veliko pomoč. Gre za podoživljanje posebej bolečega dogodka, ki se ga otrok včasih noče spomniti ali podoživeti. Takrat mu lahko razložimo igro daljinskega upravljalnika, s katerim lahko zaustavi, preskoči, prevrti naprej... nek del zgodbe. To mu omogoča nekaj nadzora nad obujanjem neprijetnega spomina. Ko z njim večkrat ponovimo to zgodbo, delamo na tem, da bo počasi povedel vse dele, brez svojega »daljinca« ☺ Drugi način za urjenje spomina pa je postavljanje vprašanj, s tem otroci sproti ozaveščajo, kaj se jim dogaja in predelujejo dogodke. Pri majhnih otrocih lahko npr. rečemo »Danes sva sla k dedku. Ko sva prišla tja, kaj se je zgodilo?« večje otroke lahko tudi sprašujemo, ali pa jih spodbujamo k pisanju dnevnika. Implicitni spomini namreč delujejo na naše vedenje, čustva, zaznave, celo na telesna občutja. Zelo pomembno je tudi za starše, da na enak način ozaveščajo dogajanje. Na otroke namreč zelo hitro prenesemo naša občutja, tesnobo, grozo, stisko, pomanjkljivosti... Ob staršu, ki je jezen bo otrok težko ostal miren in srečen. Poleg tega implicitni spomini lahko sprožijo naše odzive, ki povzročijo, da delujemo tako, kot si ne želimo. Npr. stara občutja zanemarjenosti, zapuščenosti ali ponižanosti, ki so jih povzročili drugi, nam lahko preprečijo, da bi s svojimi otroki ravnali zrelo, ljubeče in spoštljivo.

5. ZDRUŽEVANJE RAZLIČNIH DELOV SEBE

A) NOTRANJI POGLED

Notranji pogled pomeni **razumevanje lastne psihe**, saj se tu začenja zdravje, jasnost in uvid v našo psiho. Svojo psiho si lahko predstavljamo kot kolo, z osjo v središču in naperami, ki segajo do obroča. Obroč predstavlja vse, na kar smo lahko pozorni, ali česa se lahko zavedamo: **naše misli in čustva, sanje in želje, spomine, zaznave zunanjega sveta ter telesna občutja**. Os je notranji prostor, iz katerega se zavedamo vsega, kar se dogaja okoli nas in v nas. Ta prostor tudi nadzoruje možgane v prvem nadstropju. To so naši izvršilni možgani, saj tu sprejemamo naše najboljše odločitve. Je tudi del možganov, ki nam omogoča, da se povežemo z drugimi in s sabo. Naše zavedanje se dogaja v osi in od tam se lahko osredotočimo na različne točke obroča. Različne misli in občutja so torej samo različni vidiki nas samih. Npr. pred otrokom je nastop. Otrok čuti tesnobo v trebuhu, napetost v ramenih, a to je le del njega...lahko mu pomagamo da se osredotoči na stvari, ki ga v tem trenutku opogumljajo, npr. veselje ob petju in mu razložimo, da se sam odloči, koliko energije bo posvečal robnim točkam, ter da se lahko vrne v svojo os, kjer lahko ugleda večjo sliko in se osredotoči na druge robne točke. **Vsi občutki in čustva so seveda del nas, vendar ne pomenijo celote našega bitja**. Če se naučimo, kako *izbirati*, koliko pozornosti bomo namenjali posameznim robnim točkam ter na katerih bomo imeli fokus, nam bo dosti lažje. Pomembno je, da to razložimo tudi otroku in mu poudarimo pomen združevanja različnih delov sebe, edinstvenih vidikov tega, kdo je ter da ne pozabi na druge dele sebe, ki so prav tako dobri. Otrok postane tudi sposoben izbirati in ni več ujetnik negativnega skupka občutij ali misli, ki zase zahteva vso pozornost. To jim omogoča, da obvladujejo svoje izkušnje in tudi načine, na katere se bodo odzvali na svoj svet. Z vajo se naučijo usmerjati svojo pozornost.

Otroka lahko vodimo skozi njegova doživljanja, na način, da jih ozavešči in prepozna, kje je njegova pozornost. Ali bo na *telesnih občutjih* (naučijo se prepoznati kepo v želodcu kot znamenje zaskrbljenosti, željo da bi udarili kot jezo, težka ramena kot znak užaljenosti...). Prepoznali bodo ta stanja in se jih naučili sprostiti (dihanje, sproščanje ramen...). Prepoznavanje občutij, ko je npr. lakota, utrujenost, razburjenje...lahko otrokom omogoči, da bodo res razumeli in potem tudi vplivali na svoja počutja. Otroka naučimo prepoznavati tudi *podobe*, ki vplivajo na to, kako gleda na svet. Ko se zave podob, ki so v njegovi notranjosti, lahko uporabi svoj notranji pogled, da prevzame nadzor nad njimi in jim tako zmanjša moč. Npr. če je otroka strah, ne rečemo, nima te bit česa strah, nikogar ni v sobi, ampak z otrokom strahu, ki ga ima zamenjamo podobo (npr. strah pred mumijo- mumiji oblečeta baletno oblekico in obujeta rolerje...s tem izgubi svojo podobo. Prepoznavanje *občutij in čustev* otroku pomagamo osmisliti z vprašanji, kako se počutijo. Pri tem jim pomagamo, da so čim bolj natančni, tako da preidejo s splošnega opisovanja čustev (»dobro« in »slabo«) na bolj natančno (»razočaran«, »zaskrbljen«, »ljubosumen«, »razburjen«...). Idealno je, da se otroci naučijo razlikovati med paleto čustev in so pozorni na različne možnosti. Otroke naučimo tudi, da prepoznavajo svoje *misli* in da razumejo, da ni potrebno vsem verjeti. Lahko se celo uprejo zamisliti, ki jim niso v pomoč ali niso resnične.

Primer pogovora osredotočanja na različne robne točke:

Starš: Občutja mojega telesa mi govorijo, da sem lačen. Kaj pa ti? Kaj pravi tvoje telo?

Otrok: Varnostni pas me žuli v vrat.

Starš: Lepa reč. Ga popravim, ko se ustaviva. Kaj pa podobe? Kakšne podobe se ti podijo po glavi? Spomnim se prizora iz vaše šolske igre, pa tebe s tistim smešnim klobukom.

Otrok: Premišljuje o reklami za tisti novi film, ki smo jo videli. O marsovcih

Starš: Ja, to bo treba videti. Zdaj pa občutja. Res se veselim, ker jutri prideta dedek in babica.

Otrok: jaz tudi!

Starš: Prav, zdaj pa še misli. Ravno sem pomislila, da je zmanjkalo mleka. Preden greva domov, se bova morala ustaviti v trgovini. Kaj pa ti misliš?

Otrok: Pomislil sem, da bi morala sestra doma več pomagati, ker je starejša od mene

Starš: Me veseli, da si pol idej. O tem bomo morali še premisliti.

S pomočjo podobnih pogovorov, pomagamo otrokom delovati bolj celostno. Otroci lahko vidijo, da ne rabi biti žrtev svojih občutij, podob, čustev, in da se lahko ODLOČI, kako bo mislil in čutil o svojih izkušnjah. Ko se otroci vračajo v svoje osebe, so bolj osredinjeni, tako da se zavedajo mnogih robnih točk, ki vplivajo na njihova čustva in razpoloženja.

Še ena vaja, ki otroku lahko pri tem pomaga:

Otrok leži na tleh, mi pa ga vodimo skozi sobo...vidiš to in to...In mu razložimo, kako se lahko osredotoča na vse, kar je v sobi. In na enak način se lahko osredotočamo na to, kar je v naši notranjosti. Naj otrok zapre oči in se osredotoči na svoje misli, čustva in čute. Nekaj sekund smo tihi, otrok naj posluša, kaj sliši. Lahko sproti govori, mi pa dodajamo. Nato naj bo otrok pozoren na dihanje, najprej na zrak, ki vstopi in izstopi skozi njegov nos. Potem začuti, kako se dvigujejo in spuščajo prsi in trebuh....lahko si otrok tudi da na trebuh ladjo in gleda, kako se ta dviga in spušča. Pomembno je, da se nauči opazovati in na koncu tudi sam sebe umiriti. Odlično je, če si znajo v stresnih situacijah poiskati prostor v sebi, ki jih umirja (v mislih lebdi v bazenu, se zibajo v viseči mreži...) Te metode vplivajo tudi na rast in razvoj otroka., saj se z njimi uči obvladovati svoje skrbi, frustracije in celo jezo.

B) LOČEVANJE MED »ČUTIM« IN »SEM«

Če običajno na robnih točkah našega bitja, to pogosto vodi v doživljanje togosti, zato ne ločimo med »čutim« in »sem«. Tako so lahko otroci, ki so ta trenutek npr. razočarani ali osamljeni, v skušnjavi, da se odločajo na podlagi te začasne izkušnje, namesto da bi razumeli, da se tako počutijo, samo v »*tistem trenutku*«. Tako obstaja verjetnost, da svoje začasno razpoloženje dojemajo kot svoj stalni del. Stanje dojemajo kot potezo, kdo so. Zato je pomembno, da jih popravljamo, ko npr. rečejo »žalosten sem«, razložimo, da se »trenutno počuti žalostnega«. Otroku razložimo, da občutja pridejo in minejo, da so le začasna stanja in ne poteze. Dobra primerjava je z dežjem- ko lije se je neumno pretvarjati da ne. In po drugi strani je nesmiselno pričakovati, da ne bo spet posijalo sonce. Otroku razložimo ko je npr. sestra jezna na brata, ker ji je uničil sliko, da je to prehodno občutje. Ne zanikamo njenih občutij (saj boš narisala novo), ampak vprašamo, kako se je pa počutila sinoči, ko jo je objel. In po tem lahko vidi, da se občutja spreminjajo.

C) MOČ USMERJENE POZORNOSTI

Ko svojo pozornost usmerjamo na nov način, ustvarjamo novo izkušnjo, ki lahko spremeni delovanje in na koncu tudi strukturo naših možganov. Možgani so namreč nevroplastični in se spreminjajo glede na to, kaj doživljamo in čemu namenjamo pozornost. In te nove nevronske povezave, ki se ustvarjajo, ko smo na kaj pozorni, spremenijo načine, na katere se odzivamo in občujemo s svetom. Tako urjenje postane veščina, pa naj bo dobra ali slaba.

6. DOŽIVLJAJNE SEBE IN DRUGIH

Nekateri ljudje imajo v svojem vezju, ki je odgovorno za empatijo in odnose, manj nevronske povezave. Kot morajo otroci, ki jim branje ne gre, vaditi več, morajo otroci, ki imajo težave pri vzpostavljanju odnosov z drugimi, spodbujati druge povezave. Za starše je naloga, da pomagamo otrokom, da postanejo sodelujoči člani in hkrati ne izgubijo svojega jaza, zahtevna naloga. Ko smo povezani z drugimi in s sabo, nas to osrečuje. Notranji pogled nam pomaga, da visimo svojo notranjost in notranjost drugih ter tako lahko delamo kompromise, smo v dobrih odnosih in hkrati v upoštevanju in zavedanju samega sebe. Če pri otroku spodbujamo vpogled in empatijo, se bo razvila tudi sposobnost notranjega vpogleda.

Možgani so družbeni organ, ki je narejen za to, da je v odnosu. Sprejema signale iz družbenega okolja, kar vpliva na človekov notranji svet. *Kar se zgodi med možgani različnih ljudi, ima veliko opraviti s tem, kaj se je zgodilo v vsakih posameznih možganih.* Jaz in skupnost sta v temelju povezana, saj se vsaki možgani nenehno sestavljajo v odnosu z drugimi. Študije o sreči in modrosti celo odkrivajo, da je ključni dejavnik dobrobiti to, da svojo pozornost in strasti namenimo koristi drugih, namesto da se osredotočimo samo na individualno, ločeno skrb. Tako kot so različni deli možganov namenjeni skupnemu delovanju, tako so vsaki posameznikovi možgani narejeni za odnos z možgani vsake osebe, s katero navežemo stik. Otroku razložimo, kako je povezan s svojimi sošolci, prijatelji, sorodniki, starši... Na ta način razvija notranji pogled, ki mu bo omogočil vzpostaviti globlje in bolj izpolnjujoče odnose.

Ljudje imamo v možganih tudi zrcalne nevrone, ki se odzovejo na namerno dejanje, pri katerem obstaja določena predvidljivost ali namen, ki ga je mogoče zaznati. Če npr. oseba nehote zamahne z roko, se zrcalni nevrone ne bodo odzvali. Če pa lahko reakcijo predvidimo iz izkušenj (npr. ko nekdo dvigne kozarec), bodo možgani v prvem nadstropju poskrbeli za to, da bomo tudi mi pili. Ne zrcalimo pa samo vedenjskih namenov drugih, ampak tudi svoja čustvena stanja. Znanstveniki to imenujejo »čustvena okužba«. Notranja stanja drugih – radost, igrivost, žalost, strah...- neposredno vplivajo na naše razpoloženje. V svoj notranji svet vpijamo druge ljudi! To pomeni tudi, da vsaka razprava, prepir, šala ali objem, ki ga s sočlovekom izmenjamo, spremeni naše možgane in možgane drugih. Ker nihče od nas ne deluje ločeno od drugih, je naše celotno psihično življenje posledica našega notranjega nevrnega sveta in zunanjih znakov, ki jih prejemamo od drugih.

Ustvarjanje pozitivnih psihičnih modelov temelji na intimnih trenutkih v prvem delu življenja otroka. Na ta način otrok blaži notranje stiske in si postavlja temelje varne navezanosti. Če pa takšne podpore ne dobijo, se morajo možgani prilagoditi in narediti tisto, kar najbolj zmorejo. Otroci se tako lahko v prizadevanju, da si omilijo stisko, naučijo biti »sami zase«. Če otrok ne dobi bližine in povezanosti, ki jo rabi, se lahko prilagodi tako, da se popolnoma utiša. Tako družbeni možgani popolnoma utišajo notranjo biološko potrebo po povezanosti, samo da bi otrok zdržal in preživel. Od tega, kako so otrokovi možgani povezani, je odvisna njegova sposobnost notranjega pogleda in njegovega načina navezovanja na druge – to pa se razvije ob dosledni, varni ljubezni in uglasenosti s svojimi starši. Vse izkušnje otroka določajo tudi to, kako bo otrok občutil »nas«. Ko so odnosi hladni, ljudje pa odsotni, kritični ali tekmovalni, to vpliva na otrokova pričakovanja glede odnosov. In seveda tudi v pozitivni smeri. Če želimo, da bodo otroci v odnosu sodelovali kot »zdravi« posamezniki, moramo v njih ustvariti *odprto, dojemljivo razpoloženje in ne zaprtega in reaktivnega.* Vaja, ko 7krat zapored rečemo odločen, rahlo grob »ne« in nato sedemkrat nežen »da«, kaže na to, kako se odziva naš živčni sistem na občutja »ne« in »da«. Reaktivni živčni sistem je, ko se odziva z bojem, begom in odrevenelostjo, v stanju, v katerem se je skoraj nemogoče povezati z drugo osebo odprto in prijazno (primer amigdale, ki se

odzove brez premisleka vedno, ko se čuti ogrožena). Ko smo osredotočeni na samoobrambo, ostanemo v reaktivnem položaju. Stanje reaktivnosti pride iz možganov v pritličju, zato se počutimo ohromeli, razburjeni... Stanje dojemljivosti pa nam omogoča, da delujemo družbeno. To se zgodi, ko se možgani med seboj integrirajo ter nam tako omogočijo, da se počutimo varne in sprejete. Ko stopamo v odnose z otroki, je koristno, da najprej ugotovimo, v kakšnem stanju so- reaktivnem ali dojemljivem. To od nas zahteva, da imamo sami razvit notranji pogled ☺ Pogledati moramo, ali je otrok pod vplivom svojih čustev (in ali smo sami pod vplivom čustev) in se primerno odzvati. Če npr. triletnica kriči, da noče iz parka, med tem ko jo nesemo v avto, to ni primeren čas za pogovor o čustvih ☺ **Pritlično stanje reaktivnosti ne ve, kaj bi s številnimi besedami iz prvega nadstropja. V trenutkih reaktivnosti bodo bolj zalegli neverbalni izrazi (npr. objem, sočutni izraz na obrazu...)**

»Bolj ko otrok uživa v krogu družine, bolj ceni odnose in si želi pozitivnih izkušenj z odnosi v prihodnosti. Z vsako zabavno in prijetno izkušnjo, ki jo otrok dobi v družinskem krogu, dobi pozitivno potrditev o tem, kaj pomeni biti v ljubečem odnosu s sočlovekom.«

Zato je za otroke pomembno, da otroku ponudimo dejavnosti, pri katerih se ustvarjajo pozitivna čustva in spomini. Tako bodo nastale močne vezi.

V nadaljevanju sledi še opis metod, kako naučiti otroka, da bodo v prepiranju imeli v mislih »mi« in ne »jaz«

a) Pomagajmo otrokom prepoznati drugačna stališča

Otroku stavki, kot so »No, pa kaj si storil bratcu? Prepričana sem, da ti tega ni rekel kar tako!« ne koristijo. Prej povzročijo jezo in bes. Če smo mirni in se zavedamo, kaj želimo otroka naučiti, najprej pokažemo otroku, da se zavedamo njegovih občutij. To omili obrambno držo otroka in ga spodbudilo, da bo začel razmišljati o tem, kaj čuti brat. To spodbujamo tudi s tem, da otroka sprašujemo o tem, kaj misli, da čuti njegov brat.

b) Poučimo otroka o nebesedni komunikaciji in uglasenosti z drugimi

Nebesedni namigi včasih sporočajo celo več kot besede, zato moramo otroku pomagati, da uporabijo svojo desno hemisfero in pravijo, kaj pravijo drugi, tudi če ne odprejo ust. Npr. ko opazimo, da je sinov prijatelj po tekmi razočaran zaradi izgube, ko to kaže z držo in izrazom na obrazu, a vseeno reče, da je ok, to razložimo sinu. S tem mu pomagamo razvijati notranji pogled.

c) Naučimo otroke, da bodo težave odpravili takoj po konfliktu

V prvi fazi otroke naučimo opravičevanja, morajo pa tudi poznati, da je to šele prvi korak in da morajo včasih tudi kaj popraviti, če lahko (npr. popravilo ali nakup polomljene igrače, pomoč pri obnovi nekega projekta, risanje slike za drugo osebo, prijazno dejanje, pisanje opravičila. Bistvo je, da otroku pomagamo izraziti ljubezen in kesanje, ki kaže na to, da se otrok zaveda občutij drugih in išče pot, da bo popravil odnos. **Pri disciplini gre v resnici za učenje in ne kaznovanje, in iz tega moramo izhajati!**

Pri vzgoji in gradnji odnosov ne gre za to, kako so nas vzgojili naši starši ali koliko knjig o starševstvu smo prebrali.. Na naš odnos z našim otrokom, s tem pa na to, kako uspešni so, najbolj vpliva to, kako dobro smo osmislili svoje izkušnje z lastnimi starši in kako dojemljivi smo do naših otrok. Življenjska pripoved, ki je nismo raziskali in osmislili, nas lahko omejuje v sedanjosti, lahko nas tudi pripravi do

reaktivnega starševstva, tako da na otroka prenašamo enako bolečo dediščino, kot smo je bili deležni mi. Če osmislimo naše izkušnje ter razumemo rane, pretrgamo krog dedovanja takšne bolečine. V nasprotnem primeru, saj sicer z zrcalnimi nevroni in implicitnim spominom svoje čustveno življenje prenašamo naprej na otroke. Za konec: zgodnja izkušnja še ni usoda 😊