

Kada pradedame pažinti savo vaiką?

Laikas, kai moteris sužino, kad laukiasi yra galimybių metas. Tai pokyčių metas – kūno pokyčių ir tapatybės virsmo. Tai metas, kai moteris kuria ryšį su dar negimusiu kūdikiu, kai šeima ruošiasi sutikti naują narį. Svarbiausia, tai kūdikio gyvenimo pradžia, jo kelionė, kurios kryptis nurodoma pirmaisiais mėnesiais ir metais. Tai laikas, kai kūdikiai išmoksta savo pirmąsias pamokas apie jausmus, žmones ir santykius. Tai metas, kai moteris, laukdama kūdikio, gali ugdyti savirefleksijos gebėjimus, t.y. stebėti savo mąstymą, emocijas ir elgesį. Prieraišumą tyrinėjantys mokslininkai nustatė mamos svarbą besivystančio kūdikio biologinei, pažintinei ir emocinei raidai. Britų psichoanalitikai ir vaikų raidos specialistai - Peter Fonagy, Mary Target, Miriam Steele ir Howard Steele pastebėjo, kad labai svarbus mamos emocinis jautrumas, tai yra gebėjimas suprasti savo jausmus ir suvokti, kad jie daro įtaką kylančioms mintims, norams ir elgesiui.

Taigi, mamos gebėjimas suprasti vaiko norus ir ketinimus padeda vaikui mokytis pažinti savo vidinį pasaulį. Mama suteikia vaikui saugią galimybę tyrinėti savo jausmus ir mintis, ugdydama jo pasitikėjimą savimi. Mamos gebėjimas suprasti kūdikio jausmus ugdo jo savireguliacijos gebėjimus. Mama supranta, ko nori jos kūdikis ir tinkamu momentu gali patenkinti jo poreikius. Peter Fonagy ir jo kolegos įrodė, kad yra glaudus ryšys tarp mamos gebėjimo atspindėti vaiko emocijas ir jo saugaus prieraišumo.

Kaip žinoti, ar mamos atpažįsta vaiko emocijas ir poreikius?

Mamos, gebančios pažinti vaikų emocijas, vartoja frazes: „Jis liūdnas“, „Ji pikta“, „Jam patinka bananai“, „Ji žino, kad ją maitinsiu“, „Ji nori eiti į lauką“. Jos taip pat geba susieti vaiko emocijas su elgesiu ir juos atspindėti: „Jam parduotuvėje kilo didelis įsiūčio priepuolis, nes buvo pavargęs ir alkanas.“ „Aš buvau tokia liūdna ir išsigandusi dėl barnio su vyru, mano kūdikis tai jautė“. Labai gerai atspindinčios savo vaiką mamos pavyzdys: „Kartais ji būna suirzusi ir pikta (vaiko emocijos) ir aš tikrai nesuprantu, dėl ko (mamos emocijos). Ji rodo, kad kažko nori, aš tai duodu, bet pasirodo, kad tai ne tai, ko ji norėjo (vaiko emocijos). Man sunku (motinos emocijos), aš nesuprantu, kas jai yra, ypač kai ji nusiminusi (vaiko emocijos). Aš bandau ją paimti, ji akivaizdžiai to nenori, nes pyksta (sieja vaiko emocijas ir norus). Tokiomis akimirkomis aš ją paimu, nuraminu ir vėl padedu (atpažįsta savo vaiko poreikius)“. Mamoms svarbu suprasti savo vaiko poreikius. Mama supranta, kad vaikas nerimauja, nes jis alkanas ar išsigandęs. Jos vaiko nerimas turi priežastį.

Mažiau reflektyvios mamos sunkiau supranta savo vaiko poreikius. Atrodo, kad šios mamos tarsi užmiršta, kad jų vaikai jaučia jausmus, kurie būdingi ir joms. Paklausus mamų apie jų vaikų jausmus išsiskiriant, mamos atsako, kad „nežinau, kaip jaučiasi“, „nieko nejaučia“, „gerai jaučiasi“. Kitos susitelkia į elgesį, įvardina, kad vaikas elgiasi gerai ar blogai. Kartais mano, kad vaikas pats jas atstumia. Kai kurios mamos gali apibūdinti savo vaiko elgesį, nesvarstydamos jo priežasties: „Jis nenori manęs paleisti, bet jam viskas gerai“, „Ji pabunda naktį šaukdama, bet jos nieks netrikdo“. Kitos mamos mano, kad jų vaikas yra tiesiog blogas ar išlepintas ir nieko negalima su tuo padaryti. Mamos kartais neigia, kad auklėjant vaikus, jom kyla įvairūs jausmai, ne tik džiaugsmas, bet kaltė ir pyktis. Kai kurios mamos nesieja savo emocijų su vaiko emocijomis, nesistengia suprasti vaiko vidinio pasaulio.

Kada atsiranda pirmi jausmai vaikui?

Jau nėštumo laikotarpiu mama pradeda jausti pirmąsias emocijas būsimam kūdikiui. Ji įsivaizduoja savo kūdikį ir save kaip motiną. Jei tai ne pirmas nėštumas, tai įsivaizduoja save kaip mamą būtent šiam kūdikiui. Keičiantis jos kūnui ir artėjant gimdymui įsivaizdavimas virsta realybe. Gausu mitų apie nėštumo palaimą, tačiau pastebėta, kad net jei viskas vyksta sklandžiai, vis tiek jaučiamas didelis nerimas. Natūralu, kad emocijos svyruoja. Fantazijose regimas kūdikis pagaliau tampa realybe su savo emocijomis ir poreikiais. Kūdikis jau ne tik mamos fantazija ir svajonė, bet realus ir jau atskiras žmogus. Tačiau kūdikis dar labai priklausomas nuo mamos gebėjimo atpažinti ir patenkinti jo poreikius: alkį, nuovargį, prisilietimą, nepasitenkinimą. Mama turėtų gebėti įprasminti jo patirtis. Tai suteikia kūdikiui saugumo jausmą.

Stebėdami savo kūdikius tėvai mokosi atpažinti jų rodomas užuominas. Taip ugdomi gebėjimas atpažinti vaiko poreikius ir emocijas. Nesuprantant vaiko emocijų, auklėjimo metodai tampa beprasmiais, tarsi tuščiais receptais, nesusijusiais su vaiku ir jo poreikiais. Šis suvokimas yra ankstyvoji intervencija gerinant kūdikių psichinę sveikatą.

Kaip specialistai gali padėti būsimai mamai?

1. Skatinti mamą mąstyti apie emocinį, vidinį savo kūdikio pasaulį (dar prieš jam gimstant);
2. Skatinti mamą mąstyti apie savo emocinę auklėjimo patirtį jau nėštumo metu;
3. Padėti mamai suprasti jos emocijų ir kūdikio reakcijų ryšį. Jos vidiniai resursai, tai priemonė spręsti problemas ir jautriai reaguoti į savo kūdikio poreikius, kuriant saugų santykį.

Pabaigai profesorės, knygų autorės Sally Provence's citata:

„Nesielkite spontaniškai. Sustokite ir stebėkite. Jūsų vaikas bando jums kažką pasakyti“.

Jei tėvai pradėtų mokyti stebėti save ir savo vaikus, suprasti jų elgesį bei emocijas, vaikai augtų saugesni, ramesni, suprasti, priimti ir mylimi.

Parengė Klaipėdos PPT psichologė Dovilė Česonytė

remiantis Arietta Slade „Keeping the baby in mind: A Critical Factor in Perinatal

Mental Health“, Yale Child Study Center, 2002