



Wiedza o mózgu na pomoc rodzicom

Czekając na dziecko, większość z nas zastanawia się, jakim będzie rodzicem. I większość z nas wyobraża sobie siebie jako możliwie najlepszego rodzica. Chociaż budzą się w nas różne lęki, po cichu wierzymy, że poradzimy sobie z tym wyzwaniem jak najlepiej.

Przyjmuje się, i poniekąd słusznie, że u kobiet instynkt macierzyński pozwala na szybsze i sprawniejsze wejście w rolę rodzica. Większość kobiet w sposób naturalny wyczuwa potrzeby dziecka i jest gotowa je zaspokoić, jednocześnie chroniąc potomka przed niebezpieczeństwami. Choć natura sprzyja kobietom, wiemy jednak, że nie zawsze łatwo jest im wejść w rolę matki. Jak w takim razie z rolą rodzica radzą sobie panowie?

Mój znajomy po narodzinach synka bardzo się bał, czy będzie dla niego wystarczający dobry. Sam miał dzieciństwo trudne z powodu ojca, który wychowywał go tzw. twardą ręką. Kiedy zauważył, że i on wobec swojego synka zaczyna powielać podobne zachowania, wystraszył się. Nie tego przecież chciał. W rozmowie zapytałam go wtedy, jakim tatą chciałby być, i zachęciłam go, by sam stał się takim opiekunem, którego zawsze chciał mieć. Ta zmiana nie nastąpiła z dnia na dzień, ale po świadomej pracy nad sobą. Po odkryciu, że można nie tylko zrozumieć, ale i zmienić swoje zachowanie, stał się pewnym siebie tatą, rozumiejącym swoje i dziecka emocje.

Robimy, co możemy, by być dobrym rodzicem. Jednak rzeczywiste sytuacje, reakcje dziecka, a czasem i nasze własne na tyle nas zaskakują, że zastanawiamy się, czy na pewno dajemy radę. Co zrobić, by pomóc zarówno dziecku, jak i nam samym w przygodzie zwanej rodzicielstwem?

W ostatnim okresie dzięki nowym technologiom nastąpił rozwój wiedzy na temat naszego mózgu i jego możliwości. Szczególnie interesujące są powiązania między tym, co się dzieje w mózgu, a naszym zachowaniem. Właśnie ta wiedza może nam pomóc w kontakcie z naszymi pociechami lepiej zrozumieć, co się z nami dzieje, i zareagować w sposób świadomy, a nie emocjonalnie. Możemy również dowiedzieć się, jak rozwija się mózg dziecka i dlaczego mamy trudności z porozumieniem się, zwłaszcza w okresie nastoletnim.

Co takiego interesującego przyniosły nam odkrycia o pracy mózgu?

Po pierwsze: rodzimy się z mózgiem niedojrzałym, w którym dominują instynkty. Obszar mózgu, który ma nam zapewnić przetrwanie, działa bardzo sprawnie od początku naszego pojawienia się na świecie.

Zainteresowanych tematem zapraszam na wieczorne warsztaty:

- **16 marca** (czwartek, 17.30 - 21.00) „Neuronauka z pomocą rodzicom: budowanie zdrowych relacji z dzieckiem”
- **12 maja** (piątek, 17.30 - 21.00) „Co się dzieje w mózgu dziecka: strategie dobrej komunikacji”

Koszt: jednego warsztatu 45 euro (z VAT)

Miejsce: av. de Tervuren 81, Bruksela (metro Merode) w Institute of Neurocognitivism

Zapisy obowiązkowe: coaching@suninus.eu

Po drugie: Dość szybko pojawiają się emocje. I choć obszar mózgu, w którym są one zawiadywane, jest dość dobrze rozwinięty od urodzenia, to niestety same emocje są dla nas nowe i musimy się ich nauczyć. Gama różnych stanów emocjonalnych jest szeroka, więc uczy się ich dość długo. Nasze postępy w nauce „rozumienia życia” w dużym stopniu zależą od naszych „nauczycieli”, stąd ogromna rola rodziców.

Po trzecie: Pod wpływem nabywanych doświadczeń, otoczenia, kultury, nasz mózg się ciągle zmienia i stopniowo dojrzewa. Największe porządki w mózgu zachodzą w okresie nastoletnim. Młodzież żyje jakby w swoistym chaosie. Nastolatki stają się nieznosne dla najbliższych, bo właśnie wtedy w ich mózgach odbywa się wielkie „sprzątanie”. Badania potwierdziły, że mózg dojrzewa w pełni dopiero po 20. roku życia. U niektórych okres ten może trwać nawet do trzydziestki!

Po czwarte: Najdłużej i najpóźniej rozwija się w mózgu obszar odpowiedzialny za świadome i poznawcze pojmowanie świata. Udowodniono, że im dłuższa i bardziej zaawansowana jest nasza edukacja, tym ten obszar jest bardziej rozwinięty, a poziom naszej inteligencji ogólnej rośnie.

Ktoś może zapytać: i co z tego? A no przede wszystkim to, że my, dorośli, możemy zrozumieć dziecko, natomiast jemu niedojrzałość funkcjonalna mózgu uniemożliwia zrozumienie nas tak, jak byśmy chcieli. Nierzadko jednak o tym zapominamy. Sami przecież często działamy zbyt impulsywnie, emocjonalnie, nie rozumiejąc czasem nawet własnych uczuć i zachowań. Od dzieci wymagamy natomiast, by były rozumne, myślały (tak jak my chcemy), zachowywały się poprawnie (czyli tak jak my chcemy), itd.

Istotę radzenia sobie z dzieckiem bardzo ładnie ujęła psycholożka Agnieszka Stein, którą gościłam na warsztatach w Brukseli. Stwierdziła ona, że:

- „Radzenie sobie z zachowaniem dziecka jest dużo skuteczniejsze, kiedy bierze się pod uwagę PRZYCZYNĘ zachowania dziecka.
- Radzenie sobie z zachowaniem dziecka jest dużo skuteczniejsze, kiedy nie tylko bierze się pod uwagę PRZYCZYNĘ zachowania dziecka, ale zakłada też, że tą przyczyną jest to, że dziecko PRÓBUJE, najlepiej jak potrafi, po prostu się o siebie ZATROSZCZYĆ.”

Nikt nie zaprzeczy, że wychowanie dzieci nie jest łatwe. W tym procesie może nam pomóc właśnie wiedza o rozwoju i funkcjonowaniu mózgu oraz opracowane na tej podstawie specjalne strategie skutecznej komunikacji z dzieckiem. Takie, które sprawiają, że możliwie najlepiej się wzajemnie rozumiemy, a dziecko rozwija się w poczuciu akceptacji i wyrozumiałości i, co równie ważne, które nam, rodzicom, zapewniają poczucie spokoju i równowagi oraz pomagają zapobiegać sytuacjom kryzysowym.

Terminy zapisów: w marcu do 5 marca; w maju do 1 maja (liczba miejsc ograniczona: 10 osób. W przypadku niewystarczającej liczby osób (3) warsztaty będą anulowane).

Więcej na www.suninus.eu



SUN IN US

Beata Pawełczyk-Cnudde
coach, trenerka neurofeedback&biofeedback,
menedżerka firmy Sun in us