

Brak bliskiej relacji z dzieckiem może doprowadzić do nieodwracalnych zmian w jego mózgu

Magdalena Boćko-Mysiorska



Stres a funkcjonowanie mózgu

Przez dziesiątki lat w powszechnej świadomości funkcjonowało przekonanie, że mózg dziecka jest zaprogramowaną genetycznie, niezwykle silną strukturą, która poradzi sobie z każdego rodzaju stresem i trudnymi emocjami. Najnowsze badania z zakresu neuronauki wykazały jednak, że to przeświadczenie jest zupełnie niesłuszne.

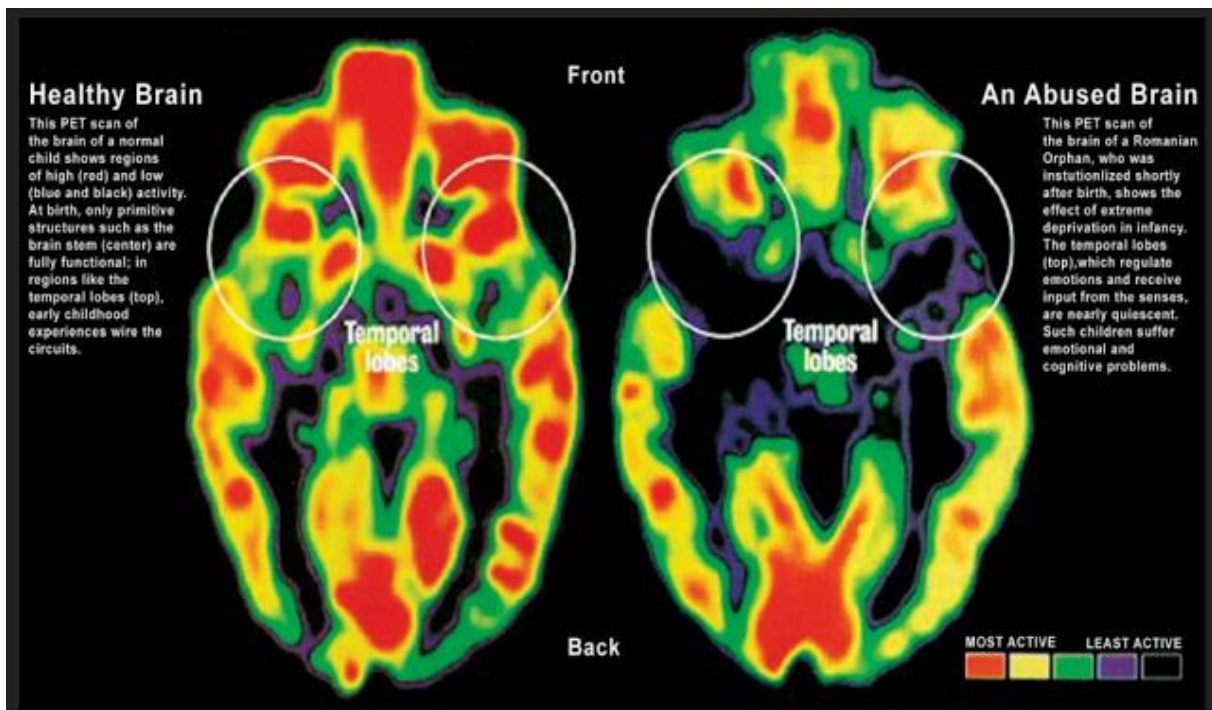
Owszem, z biologicznego punktu widzenia dzieci wykazują się różnym stopniem odporności na stres, jednak rozwijający się mózg – szczególnie w pierwszych pięciu–sześciu latach życia człowieka – jest wysoce podatny na działanie napięć emocjonalnych. Jest też na tyle wrażliwy, że liczne czynniki zewnętrzne mogą zaburzać niezwykle delikatną równowagę znajdujących się w nim substancji chemicznych związanych z emocjami oraz systemów reagowania na stres, a czasem powodować śmierć komórek nerwowych w jego określonych strukturach (1).

Kiedy dzieci mogą się rozwijać w otoczeniu dorosłych wrażliwych na ich wszystkie uczucia i potrzeby, duża liczba komórek w wyższych ośrodkach ich mózgu zaczyna tworzyć ścieżki łączące się z niższymi ośrodkami. Połączenia te w sposób zupełnie naturalny będą stopniowo przejmować kontrolę nad impulsami strachu, złości i cierpienia, zapoczątkowanymi przez niższe ośrodki. Umożliwia to dziecku myślenie w trudnych sytuacjach o własnych reakcjach, odczuciach i emocjach, nie zaś reagowanie agresją, nagłym wybuchem złości czy „ucieczką”.

Wyniki badań w zakresie neuroobrazowania wykazują, że w mózgu dzieci, które w pierwszych latach swojego życia nie otrzymały pomocy w radzeniu sobie z intensywnymi uczuciami i przeżyciami, często nie powstają ścieżki umożliwiające im w przyszłości skuteczne radzenie sobie z różnymi stresorami.

Naukowcy twierdzą, że na jakość życia każdego człowieka istotnie wpływa to, czy w okresie dzieciństwa w jego mózgu ukształtowały się systemy regulacji stresu. Jeśli nie zdążą one właściwie się uformować, życie staje się ciągłą walką, a my nie jesteśmy w stanie regulować swoich emocji i kierować codziennym stresem. Stajemy się wówczas podatni nawet na najmniejsze napięcia emocjonalne.

Badania pokazują, że trudno jest odwrócić proces powstawania w mózgu tzw. nadreaktywnego systemu reagowania na stres, co w rezultacie prowadzi często do zaburzeń poznawczych, społecznych i psycho - emocjonalnych. Młodzi ludzie mogą zbyt silnie reagować na niewielkie nawet stresory, odczuwać stany lękowe czy depresyjne, strach przed podejmowaniem nowych wyzwań, brak chęci do nauki i działania; mogą doświadczać przeróżnych fobii, dolegliwości zdrowotnych związanych m.in. z trawieniem, alergiami, niewłaściwym ciśnieniem krwi, pracą serca, a także trudności w obszarze budowania relacji z innymi ludźmi (2).



Tomografia mózgu dziecka wskazuje rejony wysokiej aktywności (kolor czerwony) oraz niskiej aktywności (kolor niebieski i czarny). W chwili narodzin aktywne są jedynie prymitywne struktury mózgu usytuowane w centrum (pień mózgu). Doświadczenia z wczesnego dzieciństwa są zapisywane w płatach skroniowych (ang. temporal lobes).

Po lewej stronie – tomografia mózgu zdrowego dziecka wskazuje wysoką, bądź bardzo wysoką aktywność płatów skroniowych.

Po prawej stronie – tomografia mózgu dziecka, które trafiło do sierocińca tuż po urodzeniu, wskazuje na ekstremalne zaniedbanie w niemowlęctwie. Płaty skroniowe rejestrujące wrażenia zmysłowe oraz odpowiedzialne za regulację emocji są niemal wygłuszone (kolor niebieski i czarny). Wskazuje to na niedorozwój poznawczy i emocjonalny dziecka.

Jakie procesy zachodzą w mózgu dziecka, kiedy doświadcza ono różnych emocji?

Opisane wyżej mechanizmy są w istocie ściśle powiązane z chemicznymi procesami, jakie zachodzą w mózgu. Komórki i ścieżki nerwowe są bowiem aktywowane przez substancje chemiczne i hormony. Jak pisze M. Sunderland w książce „*Mądrzy rodzice*”:

*„Wśród substancji chemicznych ważnych dla dobrej relacji rodzic–dziecko znajduje się oksytocyna oraz opioidy. Oksytocyna jest wydzielana w chwili narodzin i wspomaga powstanie więzi matki i dziecka. Opioidy to hormony gwarantujące dobre samopoczucie; substancje te są wydzielane, gdy dziecko jest czule dotykane bądź trzymane przez rodzica lub opiekuna. **Jeżeli rodzice nie rozumieją potrzeby bliskości dziecka lub, co gorsza, regularnie reagują na dziecko krytyką lub krzykiem, wydzielanie opioidów i oksytocyny zostaje zablokowane. Dziecko może wówczas cierpieć z powodu » hormonalnego piekła « wynikającego z przedłużającego się stresu, który może powodować trwałe zmiany w mózgu**”.* (3)

Za taki stan odpowiedzialne są hormony stresu – kortyzol i inne glikokortykoidy. Wydzielają się one wówczas, kiedy ciało migdałowate, znajdujące się w niższych ośrodkach mózgu i odpowiedzialne za odczytywanie emocjonalnego znaczenia różnych zdarzeń, uzna, że dzieje się coś „zagrożającego”. Przesyła wtedy sygnał do podwzgórza, a ono uruchamia wydzielanie hormonów stresu, które niejako przygotowują organizm do walki lub ucieczki. Zablokowane zostaje wydzielanie substancji chemicznych przyczyniających się do pozytywnego pobudzenia i koncentracji na danym zagrożeniu.

Można powiedzieć, że stres zabiera dużo energii, która jest potrzebna na ważne reakcje związane z samokontrolą, racjonalnym myśleniem, kontaktem ze sobą i z drugim człowiekiem. Jeżeli dziecko jest wspierane w rozumieniu trudnych, intensywnych emocji i zachowań, w jego mózgu powstają połączenia, dzięki którym wyższe ośrodki mózgowe będą mogły przejąć kontrolę nad niższymi i skutecznie funkcjonować – pomogą jasno myśleć o danej sytuacji i określić, jakie działanie i jaka reakcja będą najwłaściwsze.

Co to oznacza dla nas, rodziców?

Kiedy dziecko nie otrzymuje od otaczających go dorosłych odpowiedniego wsparcia w zakresie rozpoznawania, rozumienia i regulowania trudnych emocji, jego systemy znajdujące się w niższych ośrodkach mózgu w późniejszych latach mogą okazać się nadmiernie aktywne. A ponieważ wyższe ośrodki mózgowe u młodych ludzi (szczególnie w pierwszych latach ich życia) nie są wystarczająco wykształcone – nie działają efektywnie na tyle, aby móc zdrowo i odpowiednio dla siebie się rozwijać, dzieci muszą niejako podłączyć się pod te wyższe ośrodki w mózgu dorosłego, pod jego tzw. racjonalny mózg.

Z neurobiologicznego punktu widzenia dzieci nie mają możliwości rzeczowo komunikować swoich uczuć i samodzielnie sobie z nimi radzić dopóty, dopóki nie pomogą im w tym dorośli. Istotne jest więc, w jaki sposób wpływamy na wczesne doświadczenia dziecka, ponieważ właśnie te doświadczenia przekładają się na to, które stany emocjonalne będą występować u niego najczęściej – czy będzie ono potrafiło czerpać radość z codziennych doświadczeń, czy też będzie notorycznie odczuwać uporczywe stany lęku, złości i obniżonego nastroju.

Okazuje się, że za długotrwałe i silne napięcie emocjonalne, które w określonych sytuacjach towarzyszy dzieciom na co dzień, odpowiedzialna jest przede wszystkim postawa, jaką przyjmujemy wobec nich w domu, w przedszkolu czy w szkole.

Pozostawienie dziecka w stresie, aby mogło się wypłakać, odtrącanie go, kiedy potrzebuje naszej uwagi, nieakceptowanie jego uczuć i emocji, brak uważności na jego potrzeby, a także pojawiający się w konsekwencji u dziecka silny lęk przed szkołą, uniemożliwiający efektywne uczenie się, długofalowo przyczyniają się m.in. do:

1. Problemów z koncentracją i zapamiętywaniem informacji;
2. Trudności w zakresie budowania trwałych i życzliwych relacji z innymi;
3. Kłopotów z nawiązywaniem kontaktów społecznych;
4. Nieumiejętności odczytywania własnych stanów emocjonalnych oraz stanów emocjonalnych innych osób;
5. Braku pewności siebie oraz niechęci do podejmowania nowych wyzwań;
6. Nadreaktywności kluczowych mózgowych systemów reagowania na stres (strach przed przebywaniem w samotności, ciągły brak poczucia bezpieczeństwa, lęk separacyjny, ataki paniki, uzależnienia);
7. Skłonności do wybuchów złości, nadmiernej drażliwości, popadania w stany lękowe i depresyjne;
8. Powstawania dolegliwości na tle psychosomatycznym w tym m.in.: do trudności z zasypianiem, alergii, częstych bólów głowy, problemów z regulacją ciśnienia krwi i pracy serca oraz do zaburzeń trawiennych.

Jak pomóc dziecku radzić sobie ze stresem i intensywnymi emocjami?

Oto 5 potwierdzonych sposobów:

1. Akceptować trudne emocje dziecka

Uznanie, że emocje są naturalną częścią życia każdego człowieka oraz że racjonalna część mózgu dziecka jest jeszcze niedojrzała, jest tu kwestią kluczową.

Często dorośli pragną, by silne emocje dziecka natychmiast ucichły. Nie chcą słyszeć przedłużającego się krzyku czy płaczu i obserwować tego, z czym zmagają się maluch. Próbuje wówczas podświadomie i nawykowo zrobić wszystko, aby dziecko przestało się denerwować. Niestety przynosi to jedynie krótkotrwałe efekty. Co prawda dziecko przestaje krzyczeć, ale nie oznacza to, że jego mózg uczy się, jak radzić sobie ze stresem i emocjami w podobnej sytuacji. Maluch zapamiętuje, jak szybko przestać wyrażać trudne uczucia i emocje (lub że należy je ukrywać), ale nadal nie wie, jak je regulować.

Dodatkowo kiedy dziecko na komendę dorosłego przestaje krzyczeć czy płakać, nie oznacza to, że się uspokaja i rozluźnia. Jego emocje jedynie się wyciszają, ale niestety zamiast znaleźć właściwe dla siebie ujście – kumulują się w mózgu i w ciele. Warto pamiętać o tym, że złość, wściekłość, frustracja, żal czy smutek dziecka muszą zostać rozładowane, muszą przetoczyć się i wybrzmieć.

Naszym zadaniem jest przecież wspierać dziecko w tym, by potrafiło w pełni wyrażać siebie i nie ranić przy tym innych. Warto zatem przyjąć jego uczucia i powstrzymać się od ocen. Warto

też przytulić dziecko (jeśli tego potrzebuje) i nazwać to, czego doświadcza, mówiąc na przykład: „Widzę, że jesteś bardzo zdenerwowany”, „Jest ci przykro, bo chłopiec nie pozwolił ci bawić się swoim autem”, „Jest ci smutno, bo Zuza nie zaprosiła cię na swoje przyjęcie” albo „Biegłeś bardzo szybko, przewróciłeś się i boli cię kolano” etc. Nie oceniamy jednak i nie hamujemy jego reakcji.

Kiedy dziecko poczuje naszą wspierającą postawę, jego emocje mogą się nasilić. Będzie to jednak najlepszy dowód na to, że muszą one znaleźć ujście i zostać rozładowane. Po tym etapie dziecko doświadcza zazwyczaj ukojenia. Bliskość rodzica powoduje, że w jego mózgu zamiast kortyzolu zacznie wydzielać się oksytocyna i endogenne opioidy. Dodatkowo zostanie pobudzony jego nerw błędny, znajdujący się w pniu mózgu, regulujący funkcje głównych narządów wewnętrznych. Szybko przywróci on porządek w kluczowych systemach organizmu, których pracę zaburzyły silne emocje – do równowagi powróci układ trawienny, rytm serca i oddech, a także funkcjonowanie układu odpornościowego.

2. Spokojnie rozmawiać z dzieckiem o jego zachowaniach i przeżyciach

Kiedy dziecko spotka się z akceptującą i wspierającą jego trudne uczucia postawą dorosłych, powoli zacznie się uspokajać i stanie się naturalnie gotowe do zrozumienia istoty sytuacji i do spokojnej rozmowy. Warto wówczas pomówić z nim o tym, co się wydarzyło, i nazwać to. Nie oceniać, nie oskarżać, nie upominać (że TAK nie wolno, a należy TAK), a jedynie szczerze i uważnie przyjrzeć się temu, co i w jaki sposób kierowało zachowaniem młodego człowieka, na przykład:

„Byłeś bardzo zdenerwowany, kiedy Tomek zabrał ci książeczkę, prawda? Byłeś tak zły, że aż go popchnąłeś. Masz pomysł, co możesz zrobić następnym razem zamiast tego?” (Jeśli dziecko nie ma na to pomysłu, choć zwykle podaje ich kilka, można mu coś podpowiedzieć).

Kiedy dziecko widzi, że dorosły szczerze mu towarzyszy, jest bardziej otwarte na szukanie nowych rozwiązań i bycie w relacji. Jego mózg, będąc w stanie chemicznej równowagi, pracuje efektywnie, jest bardziej chłonny i z większą łatwością zapamiętuje i odtwarza zakodowane pozytywne wzorce postępowania.

3. Być naturalnym wzorem do naśladowania

Mówienie i opowiadanie dziecku o tym, co warto zrobić w różnych konfliktowych i stresujących sytuacjach – jak można postąpić, na czym bazować, a z czego na pewno zrezygnować – jest tak naprawdę mało efektywne. Najlepszym wzorem dla dziecka są zawsze dorośli. To oni własną postawą pokazują, jak uporać się z różnymi życiowymi trudnościami. Jak podpowiada duński pedagog i terapeuta Jesper Juul, dzieci nie robią tego, co im mówimy, robią to, co my robimy!

Kiedy w sytuacjach dla nas stresowych reagujemy krzykiem, trzaskamy drzwiami, rzucamy przedmiotami lub używamy wyzwisk, dziecku trudno będzie nie przyjmować takich postaw za własne i nie powielać tych zachowań w przyszłości.

Kiedy jednak może ono obserwować, że w sytuacjach konfliktowych jesteśmy opanowani i uważni (na niego i innych), naturalnie uczy się, że taka reakcja jest właściwa, i zupełnie podświadomie zaczynają ją przejmować. Uczy się więc przez obserwację, naśladowanie i własne doświadczenie.

Kiedy prowadząc auto, wrzeszczymy na kierowcę, który nie zdążył ruszyć na zielonym świetle, dziecko uzna je za najlepsze rozwiązanie i najlepszą reakcję w podobnej sytuacji.

Kiedy ubliżamy sobie w rozmowie z partnerem, dziecko będzie podobnie zachowywało się w momencie konfliktu z nami czy z innymi osobami w swoim otoczeniu.

Ale także kiedy wciąż się dokądś spieszymy, nie dostrzegając tego, co dzieje się wokół nas, kiedy krzyczymy, biegamy, pospieszamy innych, wywieramy presję na sobie i pozostałych członkach rodziny, dziecko uczy się, że tak właśnie ma wyglądać codzienne życie i komunikacja w rodzinie...

Młodzi ludzie poznają siebie i rzeczywistość, obserwując, jak my, dorośli, się w niej poruszamy. Do czego przywiązujemy wagę, jak komunikujemy swoje potrzeby, jak traktujemy innych, czy potrafimy się zatrzymać i przyjrzeć się sobie i swoim bliskim, złapać oddech, cieszyć się chwilą i pięknem otaczającego nas świata.

Kiedy jako dorośli dbamy o empatyczną komunikację, o swoją energię i dobre samopoczucie – stajemy się bardziej świadomi i obecni, łatwiej nam też być uważnym w relacji z dzieckiem. Aby wspierać dzieci w rozwoju ich uważności, warto zacząć od własnej praktyki i pokazać, że bycie otwartym, szczerze zainteresowanym i wrażliwym na ludzi i świat ma ogromną wartość.

4. Umożliwić aktywność fizyczną

Liczne badania wykazują, że codzienna aktywność i kontakt z naturą pozwalają na zredukowanie stresu u dzieci, a w rezultacie znacznie zwiększają wydajność ich pamięci, poprawiają koncentrację, a nawet stabilność emocjonalną. Dzieci, które cieszą się regularną aktywnością fizyczną, mają również spokojniejsze relacje z innymi (3).

Naukowcy z University of Illinois za pomocą rezonansu magnetycznego przeprowadzili badania mózgow 50 dzieci aktywnie spędzających czas i porównali je z wynikami badań przeprowadzonych wcześniej na dzieciach, które prowadzą raczej bierny tryb życia – często siedzą przy biurku czy przed komputerem. Okazało się, że dziesięciolatki, które biegają, bawią się na placu zabaw czy grają w piłkę, mają o około 10 procent większy hipokamp (obszar odpowiedzialny za procesy poznawcze, umiejętność zapamiętywania, skupienie uwagi oraz emocje), lepiej radzą sobie ze stresem oraz łatwiej zapamiętują informacje niż ich prowadzący siedzący tryb życia rówieśnicy. Naukowcy podkreślali przy tym, że każdy rodzaj ruchu zwiększa wielkość tzw. mózgowo pochodnego czynnika wzrostu nerwów – BDNF (ang. brain-derived neurotrophic factor), który wpływa na prędkość tworzenia się nowych neuronów i połączeń w mózgu.

Pamiętajmy też, że w trakcie aktywności fizycznej w mózgu dziecka wzrasta wydzielanie endorfin oraz serotoniny, substancji mających dobroczynny wpływ na regulację emocji, zdrowie i ogólne samopoczucie.

5. Samemu praktykować uważność

We współczesnym świecie większość z nas żyje szybko i bardzo intensywnie. Wciąż coś robimy, organizujemy, dokądś biegniemy. Wpadamy w wir pracy, zadań i aktywności, a ponieważ nieustannie brakuje nam czasu, staramy się robić już nie dwie, a trzy rzeczy naraz. Nie wpływa to korzystnie na nasz umysł i nasze ciało. Nie oddziałuje również

pozytywnie na nasze dzieci i ich samopoczucie. Ciągły pośpiech powoduje biochemiczne rozregulowanie.

System nerwowy przestaje radzić sobie z selekcją bodźców, ponieważ jest przeładowany, a my sami czujemy się wówczas zestresowani, przemęczeni i nie potrafimy na niczym się skupić.

Nasz autonomiczny układ nerwowy (czyli układ tzw. pobudzenia organizmu) nie znajduje się w stanie równowagi. Układ ten, zwany też sympatycznym, jest nazbyt aktywny, przez co jego towarzysz – układ przywspółczulny, zwany parasympatycznym, odpowiedzialny za spokój i koncentrację – zupełnie się dezaktywuje. Innymi słowy – przestaje skutecznie działać. Do krwi uwalniana jest duża ilość adrenaliny, odczuwamy stan gotowości i reakcję „uciekaj albo walcz” (serce zaczyna bić szybciej, przyspiesza oddech, zwiększa się ciśnienie krwi, napinają się mięśnie). Przystajemy spokojnie i racjonalnie reagować na to, co dzieje się dookoła. Trudniej nam wówczas racjonalnie myśleć i spokojnie reagować; być uważnym w relacji ze sobą i z dzieckiem – skupić się na nim, zatroszczyć o jego potrzeby i emocje.

Warto spróbować przerwać to błędne koło. Zatrzymać się, kiedy tylko dostrzeżemy taką potrzebę. Przyjrzeć się temu, co dzieje się wokół nas. Wziąć kilka głębokich oddechów, wsłuchać się w dźwięki natury, poobserwować przyrodę; być tu i teraz z samym sobą, ze swoim dzieckiem i swoimi bliskimi. Poczuc prawdziwą radość i wewnętrzny spokój. Tak naprawdę każdy z nas to potrafi i bardzo tego potrzebuje.

Takie naturalne zaangażowanie w obecną chwilę jest odżywczym pokarmem dla ducha, ciała i umysłu. Jest czymś, przy czym warto się zatrzymać, co warto współdzielić i zapamiętywać. Mimo że jest to na pozór niewidoczne, takie zwykłe chwile i ćwiczenie uważności świetnie regulują pracę mózgu i nasze emocje, dodają sił w trudnych momentach i stają się wspianiałymi narzędziami zbliżającymi nas i nasze dzieci do dobrego i szczęśliwego życia.

Przypisy:

(1) M. Sunderland, *Mądrzy rodzice. Zadbaj o prawidłowy rozwój emocjonalny swojego dziecka*, Świat Książki, Warszawa, 2012, s. 26-27.

(2) J. Panksepp, *Affective Neuroscience. The Foundations of Human and Animal Emotions* Oxford University Press, 1998, s. 47-48.

(3) M. Sunderland, *Mądrzy rodzice. Zadbaj o prawidłowy rozwój emocjonalny swojego dziecka*, Świat Książki, Warszawa 2012.

(4) C. Alvarez, *Prawa naturalne dziecka*, CoJaNaTo, Warszawa 2017.