

Hvað er svona merkilegt við fyrstu árin?



Sæunn
Kjartansdóttir
25.9.2014

Mýtur um ungbörn

- Lítil börn eru hörð af sér og fljót að gleyma
- Það sem gleymist skiptir ekki máli
- Rólegu barni hlýtur að líða vel
- Ekki má dekra lítil börn eða koma þeim upp á "þjónustu"
- Grátur er fyrst og fremst rakinn til líkamlegra orsaka
- Ekki er hægt að veita börnum sálræna meðferð fyrr en þau eru farin að tala

Tölur frá Bretlandi

- Börn á fyrsta ári eru í sjöfalt meiri hættu á að verða fyrir alvarlegu ofbeldi, þ.m.t. dauðsfalli, en eldri börn
- Í 36% af alvarlegustu barnaverndarmálum eru börn á fyrsta ári
- 26% ungbarna eiga foreldri með geðröskun, í neyslu eða búa við heimilisofbeldi

Hvers vegna þurfum við að byrja snemma?

- Fjárhagslegar ástæður
- Siðferðilegar ástæður
- Skynsemi

Donald Winnicott

- „Það er ekkert til sem heitir ungbarn“
- Án umönnunaraðila á barn sér enga lífsvon og því þarf að hugsa um þau tvö sem eina heild
- Umönnunaraðilinn þarf ekki að vera líffræðileg móðir barnsins, en hún hefur þó mikið forskot

Tilfinningatemprun

- Ungbarn er ósjálfbjarga og getur ekki sjálft stjórnað líðan sinni
- Foreldrar eða aðrir fullorðnir verða að grípa inn í til að hamla streitu þess
- Ef þörfum barns er ekki sinnt verður röskun á líffræðilegum og sálrænum viðbrögðum sem geta haft áhrif til lengri jafnt sem skemmri tíma

Barnsheilinn

- Er frumstæður og vanþroskaður við fæðingu
- Ekki nóg að bíða - heilinn þroskast ekki af sjálfu sér heldur er háður reynslu og aðstæðum barnsins
- Við ánægjuleg samskipti eykst framleiðsla boðefna sem hafa áhrif á vöxt heilans
- Óhófleg streita barna getur veikt tengingar á milli taugabrauta, veikt ónæmiskerfið, minnkað mótstöðuafli gegn sýkingum og langvinnum heilsufarsvandamálum og truflað nám og minni

Mótun heilans

- Endurtekin reynsla býr til mynstur taugatenginga
- Tengingar sem ekki eru notaðar eyðast
- Heilinn mótast með því að sömu taugatengingarnar eru nýttar aftur og aftur

Heilabörkur

- Virkar eins og stjórnstöð, getur sett hemil á hvatir og virkjað hugsun og flóknari tilfinningar.
- Rökhugsun fer fram í heilaberki
- Er ekki til staðar við fæðingu
- Þess vegna er ekki hægt að aga barn fyrstu mánuðina
- Hins vegar er hægt að stjórna barni með því að vekja ótta

Þunglyndi móður, kvíði o.fl.

- Vanlíðan móður truflar næmi hennar á barn sitt
- Hugur hennar getur verið víðs fjarri
- Hún getur síður stillt sig inn á líðan barns og brugðist við á viðeigandi hátt
- Hún á erfiðara með að veita barninu örvun
- Hún gleðst síður yfir barninu
- Barnið skynjar líðan hennar og bregst við út frá því

Tengsl og tengslahegðun

- **Tengsl** eru knúin af eðlislægri hvöt til að bindast manneskju sem veitir öryggi, umönnun og vernd
- Tengsl lýsa sér með að barn þráir nálægð móður, það kýs hana umfram aðra, finnur til öryggis í nálægð hennar en óöryggis við aðskilnað frá henni.
- **Tengslahegðun** miðar að nálægð við mikilvæga manneskju (horfa, gráta, kalla, elta)

Örugg höfn

- Móðir/lykiltengslamanneskja veitir örygginægilegt öryggi til þess að:
- Barnið geti hætt sér í burtu til að svara forvitni sinni og prófa nýja hluti
- Finni það til óöryggis eða ótta hraðar barnið sér aftur í öruggu höfnina
- Aðalatriðið er að barnið viti af öruggu höfninni innan seilingar
- Barnið notar andlit móðurinnar sem „vegvísi“

Innra vinnulíkan (internal working model)

- Barnið byggir upp í huganum líkan af sér sjálfu og öðru fólki út frá samskiptum við sína nánustu
- Af reynslunni dregur það ályktanir um hvers megi vænta
- Síðar eru ályktanirnar ómeðvitað yfirfærðar á annað fólk og aðrar aðstæður

Hvernig þróast innra vinnulíkan

- Barn sem fær næma og ástríka umönnun býr sér til líkan af öðrum sem áreiðanlegum og umhyggjusömum. Það sjálf er samkvæmt því manneskja sem er elsku og athygli verð
- Barn sem fær litla athygli og er látið bíða eftir nauðsynlegri umönnun upplifir sjálf sig áhrifalítið og væntir síður góðs af öðrum

„Ókunnar aðstæður“

- Viðurkennd rannsóknaraðferð sem greinir tengslamynstur barna um eins árs aldur
- Tekur um hálf klukkustund
- Móðir og barn eru aðskilin í stutta stund
- Viðbrögð barns við endurfundunum fremur en við aðskilnaðinum varpa ljósi á formgerð tengslanna

Niðurstöður „Ókunnra aðstæðna“

- Líkamleg nálægð móður ein og sér veitir barninu ekki nægilegt öryggi
- Það er heldur ekki nóg að hún sé hlýleg við barnið
- **Lykilatriði hversu vel móðirin er læs á tjáningu barnsins og fær um að svara henni jafnt og þétt á viðeigandi hátt**

Örugg tengslamynstur

- Barnið finnur til öryggis og upplifir foreldrið sem „örugga höfn“
- Það kannar umhverfið og leikur sér en leitar til foreldris þegar verður hrætt/kvíðið
- Barnið finnur fljótt til öryggis í nálægð mömmu/pabba
- **Lykilatriði: Móðirin (foreldrið) er læs á tjáningu barnsins og fær um að svara henni á viðeigandi hátt**

Börn með örugg tengslamynstur:

- Eru í betra tilfinningalegu jafnvægi
- Sýna meiri seiglu, frumkvæði, félagslega færni og einbeitingu en jafnaldrar með óörugg tengslamynstur
- Fá hlýrra viðmót frá kennurum
- Taka síður þátt í einelti
- Verða síður fyrir einelti
- Eiga auðveldara með að taka áreiti
- Leita sér hjálpar áður en í óefni er komið
- Geta betur sett sig í spor annarra

Mæður barna með örugg tengslamynstur:

- Svvara kalli barna sinna fljótt
- Horfa meira á þau, brosa til þeirra og sýna þeim að jafnaði meiri hlýju og gleði
- Lesa af nákvæmni látbragð barnsins og bregðast við á viðeigandi hátt
- Hafa ánægju af barninu en ráða jafnframt við óánægju þess og óhlýðni

Óörugg tengslamynstur

1. Barnið dregur sig í hlé og bælir þörf sína fyrir nálægð (nándarfælin tengsl)
2. Barnið sýnir sterkar tilfinningar við aðskilnaði en huggast ekki auðveldlega (tvíbent tengsl)
3. Barnið sýnir trufluð viðbrögð og einkenni um ótta (ruglingsleg tengsl)

Ólík viðbrögð barna við þeim sem annast þau

- Ung börn eru sérlega næm og hafa mikla aðlögunarhæfileika
- Þau læra að nýta sem best þá nálægð sem foreldrarnir/þeir sem annast þau bjóða upp á

Erlendar rannsóknir sýna að

- Milli 65 og 70% barna eru með örugg tengslamynstur og rúm 30% með óörugg.
- Alvarlegust eru ruglingsleg tengslamynstur
- Sterk fylgni á milli ruglingslegrar tengslamyndunar og árásgirni, veikrar sjálfsmyndar, skertrar námsgetu, vanhæfni í félagslegum samskiptum á fullorðinsaldri

Hvað dregur úr endurtekningu óöruggra tengsla?

- Færni foreldra í að hugsa um líðan sína, finna til og setja hluti í samhengi
- Geta þeirra til að velta fyrir sér hugsun sinni og hugarástandi (e.mentalizing)
- Hæfileiki foreldra til að hugleiða fortíð sína og líðan ræður meiru um endurtekningu tengslamynstra en sjálf reynsla þeirra

Hvað þurfum við að gera?

1. Vitundarvakning og þverpólitísk sátt um að efla úrræði fyrir ungbörn og fjölskyldur
2. Leggja þarf áherslu á að skoða **tengsl** í stað þess að leita sjúðóma/raskana hjá börnum
3. Auka þarf sérfræðipækkingu og –þjálfun fagfólks svo hægt sé að efla sérhæfða og fjölþætta þjónustu við foreldra og ungbörn
4. Efla samstarf stofnana sem sinna börnum í vanda
5. Hafa áhrif á umræðu í samfélaginu um börn og þarfir þeirra

Framtíðarsýn

