

- [Intervju](#) (Članek je bil objavljen v reviji, ki je Cicibanu priložena osemkrat v letu. Avtorica Tina Mlakar Grandošek.)

TINA BREGANT: V STARŠIH JE VELIKO NOTRANJE MOČI

Dr. Tino Bregant zanimajo možgani in otroci. Zato je specialistka pediatrije in doktorica nevrologije. Zato tako zelo rada dela z dojenčki, najstniki, tudi z otroki s posebnimi potrebami. Z njimi sodeluje, jim svetuje in jih zdravi. Predvsem pa jih spoštuje in sprejema.

Ob delu z otroki vstopate v stik tudi s starši. Nove generacije staršev v mnogočem ravnajo drugače kot včasih. Kaj opažate pri svojem delu?

Danes je pogosto tako, da je prvi otrok, ki ga mladi starši držijo v rokah, šele njihov lastni. Pred svojim otrokom sploh še niso imeli izkušnje z dojenčki. Zato so lahko presenečeni, nevešči ravnanja z dojenčkom in celo prestrašeni ter negotovi.

Težje jim je kot včasih, ko je bilo tovrstnih medgeneracijskih stikov več. Takrat smo še pred lastnim otrokom dobili v roke neboljenega dojenčka, da smo lahko zaslutili, kako je to. Škoda, da danes ni več tako. Mogoče pa bi lahko bodoči starši sami naredili kaj za to, da bi pridobili te izkušnje. Ponudite se, da čuvate dojenčka prijateljici. Obiščite sorodnike z majhnimi otroki ali pa bližnji vrtec in šolo, družite se z njimi kot prostovoljci.

Starši so zaradi pomanjkanja tovrstnih izkušenj včasih neprijetno presenečeni. Skrb in vzgoja otroka pač zahtevata veliko energije.

Ja, vse je na videz popolno. Potem pa še mamam vsi govorijo, da si morajo nujno vzeti čas samo zase. Ljudje smo naphani s tem, kako poskrbeti zase. Do neke mere se s tem strinjam. Ko na letalu zmanjka kisika, pomagaš najprej sebi, potem otroku. Sliši se paradoksalno, ampak ni.

Otroci so lahko toliko zdravi, kot je zdrava mama oziroma oba starša, družina, nato družba. Otrok pa predvsem zahteva pozornost in čas – redki dobrini sodobnega časa, ki ju skoraj nihče nima na pretek.

Kaj je najpomembneje? S čim postavljamo temelje?

Pri starševstvu se stvari odvijajo počasi in otroku morajo biti zagotovljene osnovne reči: hrana – dojenje, spanec, osnovna higiena – previjanje in kopanje dojenčka, ljubeča skrb zanj z veliko nežnih dotikov, besed in pesmic. Če starši tega še ne znajo, se bodo pa priučili. Počasi in seveda jim bo to vzelo dodaten čas in energijo. K sreči imamo evolucijsko vrojene mehanizme – hormone, kot je na primer oksitocin, ki se sprošča ob dojenju in tudi spodbuja navezanost – in smo opremljeni za starševstvo.

Ni pa dobro, če te mehanizme zanemarimo zaradi potrošniške pretveze, da bomo poskrbeli zase. Mama včasih »v skrbi zase« hoče že tri dni po porodu v ozke kavbojke, teden dni po porodu bi rada šla že na žur. A to ni skrb zase. Zase dobro poskrbiš s tem, ko se dobro počutiš sam s sabo in ko imaš urejen odnos z otroki in partnerjem. Gre za varen in miren odnos s svojimi bližnjimi. Za otroke je to pomemben zgled, ki jim zelo pogosto manjka.

- [Intervju](#) (Članek je bil objavljen v reviji, ki je Cicibanu priložena osemkrat v letu. Avtorica Tina Mlakar Grandošek.)

TINA BREGANT: V STARŠIH JE VELIKO NOTRANJE MOČI

»Otrok zahteva pozornost in čas – redki dobrini sodobnega časa.«

Kako se to opazi pri otrocih?

Ste se kdaj vprašali, zakaj je čedalje več anksioznosti, čeprav za otroke vedno bolj skrbimo? Verjetno lahko odgovore na to najdemo tudi v našem načinu življenja.

Zelo pomembno je, da zaupaš življenju in znaš videti dobro. Najsrečnejši namreč niso tisti, ki imajo vse, ampak tisti, ki iz tega, kar imajo, naredijo največ! Meni so recimo zelo všeč Francozi in njihov *joie de vivre*. Slovijo po tem, da znajo uživati življenje, radi dobro jedo, imajo ugodno podnebje, bogato kulturo ...

Veliko tega imamo tudi mi, se pa obnašamo precej drugače. A za tako pozitiven pogled je nujno temeljno zaupanje do sveta, do družbe. To pa se v družinah vzpostavlja že v prvih mesecih in letih življenja.

Omenili ste, da se stvari v starševstvu odvijajo počasi ...

Ja, treba je znati čakati. Med nosečnostjo, ko je otrok še v maternici, se mama kar devet mesecev pripravlja na otroka. Hormoni delajo svoje. Mame so vse bolj mehke, tople, dišijo, potem dojijo, njihova toplina in dotik pomagata vzpostavljati navezanost; dojenčkov naravni habitat postanejo materine prsi. To pomirja in daje občutek varnosti. Materine prsi ponujajo vse, kar dojenček za preživetje potrebuje: toplo, sterilno mleko, ugodno toploto in vlago, dotik in stik z odraslo osebo, ki za dojenčka najbolje poskrbi.

Pri mami se začenja sproščati hormon oksitocin, odvije se dojenje in drugi biološki mehanizmi, ki mami pomagajo, da v najranljivejšem obdobju novorojenčka in dojenčka postaviti pred svoje potrebe. Tako je prav.

Nihče ne more nadomestiti tega, kar mama naredi v najzgodnejšem obdobju. Seveda lahko tudi drugi odrasli prevzamejo njeno vlogo, vendar pa morajo za enak učinek vložiti precej več časa in truda, saj so biološke mame opremljene z evolucijskimi mehanizmi starševstva, ki so jim znatno v pomoč.

»Temeljno zaupanje do sveta in družbe se v družinah vzpostavlja že v prvih mesecih in letih življenja.«

A mama je ob dojenčku tudi pogosto negotova in utrujena. Kaj bi ji svetovali?

Staršem dojenčkov pogosto rečem: Opazujte jih! V rokah imate zaklad. Vprašajte ga: Kdo si? Kaj si prinesel na svet? Ko jih pogledaš v oči, vzameš v roke in se z njimi pogovarjaš, vidiš, da so zelo različni. Da to vidiš, moraš biti odprt in čuječ. To pa gre, če nisi bombardiran z zunanjimi signali in sporočili, kaj vse bi moral in kako. A katera mama zmore vse to? Tista, ki ne brska

- [Intervju](#) (Članek je bil objavljen v reviji, ki je Cicibanu priložena osemkrat v letu. Avtorica Tina Mlakar Grandošek.)

TINA BREGANT: V STARŠIH JE VELIKO NOTRANJE MOČI

nenehno za informacijami, ampak se zna poslušati. Skupaj z dojenčkom in partnerjem odkriva in soustvarja nov svet.

Če res ne gre, seveda poiščemo pomoč: ne begamo od ene informacije do druge, pač pa poiščemo zanesljivega strokovnjaka. Ne pozabimo pa, da je v nas presenetljivo veliko notranje moči. Poleg tega starši rastemo skupaj z otrokom: se od njega učimo, skupaj odkrivamo nove svetove in, ja, tudi skupaj utrjeni zaspimo.

»Opazujte svojega dojenčka! Vprašajte ga: Kdo si? Kaj si prinesel na svet?«

Ena od pomembnih nalog starša je tudi, da svojega otroka zaščiti. Pogosto jim želimo prihraniti predvsem slabe izkušnje.

Starši mislijo, da morajo otroku prihraniti vse negativne izkušnje in vsa manj prijetna čustva. A življenje je pestro ravno zaradi tega. Ni negativnih čustev. Čustva samo so. Na primer jeza. To je zelo močno čustvo. Je potencial za spremembo. Takrat, ko sem zelo jezna, se vprašam, kaj lahko naredim, da bom nekaj spremenila, nekaj, česar mi je res dovolj.

Predvsem pa starši čustev naj ne bi skrivali.

Vzemiva primer. Otrok razbije vazo, ki je meni veliko pomenila. Kaj bom rekla? To je bila vendar vaza moje babice! Čuvala sem jo trideset let, ni mi vseeno. Jezna sem in tudi žalostna! Kaj naj zdaj s to razbito vazo? V redu, bova skupaj počistila, pazila bom, da se ne boš ranil, ne bom pa otroku s prisiljenim nasmeškom rekla: Vse je v redu, se zgodi.

Prav je, da otrok vidi moja čustva. Zato je tudi prav, da mu povem, da sem žalostna in jezna, ker mi je vaza veliko pomenila. Je pa samo dejanje tisto, ki mi ni všeč, ne pa otrok, ki je to storil. Razvrednotiti nekaj, kar nam veliko pomeni, pod pretvezo, da se izognemo konfliktu, je slabo! Kako naj se otrok nauči pomena čustev, če mama nosi masko in se pretvarja?

Včasih gre »samo« za predmete, drugič pa za ljudi.

Ljudje imamo vrednost sami po sebi. Skrivanje čustev ob izgubi ljudi je sploh škodljivo. Če umre nekdo iz družine, na primer babica, se mi zdi prav, da gre otrok na pogreb. Zelo dobro ve, da se je nekaj zgodilo. Mama na skrivaj joka, oče je nervozen, nekaj skrivajo pred njim. Včasih kdo celo reče, da je babica zaspala, potem pa se čudijo, če otrok ne more mirno spati! Če to rečemo otroku pri štirih, petih letih, se mu bo zdel spanec smrtno nevaren. Raje mu odkrito povemo, kaj se je zgodilo.

Pravite tudi, da se malčki s čustvi šele seznanjajo ...

Mlajši otroci se še učijo prepoznavanja čustev. Nimajo še ustreznih besed. Dvoletnik, recimo, pozna in občuti jezo, a je ne zna poimenovati. Potem pa se, recimo, zgodi, da joka, je razdražen, ker se mu je pokvarila igračka. Mi ga skušamo potolažiti, da mu bomo kupili drugo,

- [Intervju](#) (Članek je bil objavljen v reviji, ki je Cicibanu priložena osemkrat v letu. Avtorica Tina Mlakar Grandošek.)

TINA BREGANT: V STARŠIH JE VELIKO NOTRANJE MOČI

povrhu vsega pa mu rečemo: »Veš kaj, ti si sigurno lačen. Ali pa utrujen.« In mu damo hitro jesti ali ga silimo k počitku. Če to počnemo sistematično (sicer nehoti, morda smo bili celo sami tako vzgajani) in recimo mešamo občutke lakote in vznemirjenosti, se bo otrok privadil tega vzorca. Lahko se zgodi, da tak človek, ki odraste, obišče hladilnik vsakič, ko ima težave. Kaj se je zgodilo? Starši niso poimenovali pravega čustva in so otroka naučili, da občutek vznemirjenosti pomeni lakoto.

»Mlajši otroci se šele učijo prepoznavanja čustev. Dvoletnik občuti jezo, ne zna pa je še poimenoovati.«

Različne izkušnje – prijetne in manj prijetne – pri otroku torej spodbujajo razvoj možganov. Življenje je dinamično, nenehno se je treba prilagajati. To nam omogočajo naši možgani. To je tudi njihova, zame najlepša sposobnost. Možgani so naše najboljše prilagoditveno orodje. Ves čas se odzivajo in odgovarjajo na dražljaje iz okolja. Po eni strani spreminjajo, gradijo okolje, po drugi strani pa lahko spreminjajo celo sami sebe. Temu rečemo plastičnost. Plastičnost učenja in spomina, ki jo imamo vsi tudi v pozni starosti (razen ob bolezni) nam omogoča učenje novih reči. Pri otrocih pa dodatno poznamo razvojno plastičnost, ki jim omogoča hitrejše in lažje učenje kot kdaj kasneje.

Kako pomembno je, kdaj se česa naučimo? Lahko kaj zamudimo?

Da, v razvojnem obdobju imamo kritična obdobja. To pomeni, da so možgani takrat najbolj pripravljeni na izkušnje. Takrat se z manjšim vložkom energije stvari zelo usidrajo v možgane. Takšna kritična obdobja imamo skoraj za vse sposobnosti in veščine.

Na primer?

Recimo vid. Otrok v maternici ne potrebuje vida, zato se ta začenja pospešeno razvijati šele kasneje. Barvni vid se razvija po rojstvu, globinski vid se začne pospešeno razvijati šele, ko bo otrok posegal v prostor, ko bo začel kobacati in hoditi. Kritično obdobje za razvoj vida je nekje do osmega leta starosti, ko se možganska vidna skorja dokončno ustrezno organizira.

Kaj pa sluh? Dojenčki kar dobro slišijo.

Da, sluh je otrokovo močno čutilo. Zato je treba v zgodnjem obdobju paziti, da ga ne obremenjujemo z zvoki, ki so prisotni v trgovskih centrih ali cenениh igračah, tudi močne luči mu raje prihranite. To je napad na še nezrelo živčevje in na čutila, ki se še razvijajo.

Nekateri starši so tako veseli, ko njihovi dojenčki gledajo posnetke na tablici ...

Da, vendar pa otroci v tem zgodnjem obdobju potrebujejo analogne izkušnje. Potrebujejo spodbude, ki so primerne njihovi starosti in zrelosti živčevja. Živčevje se je razvijalo tisoče let pod vplivom analognih izkušenj. Prezgodnja izpostavljenost digitalnim, močnim dražljajem vodi k drugačnim prilagoditvam. Ne čudite se, če analogni svet zanje čez nekaj let ne bo več zanimiv.

- [Intervju](#) (Članek je bil objavljen v reviji, ki je Cicibanu priložena osemkrat v letu. Avtorica Tina Mlakar Grandošek.)

TINA BREGANT: V STARŠIH JE VELIKO NOTRANJE MOČI

Torej nasprotujete sodobnim digitalnim tehnologijam v zgodnjem otroštvu?

V najzgodnejšem obdobju bi svetovala, da se jim poskusimo izogniti. Za otroke raje kot tablice in pametne telefone izberite klasične kartonke, slikanice in knjige. Je pa res, da ni vse digitalno slabo; nekatere aplikacije lahko kasneje tudi olajšajo branje in učenje. Te napredne tehnologije nam lahko pridejo zelo prav, vendar pa ob pravem času in v primerni količini. Recimo v rehabilitaciji ali učenju novih spretnosti. Računalnik je lahko zelo potrpežljiv učitelj. Mirno čaka, da boš izbrano ponovil tudi tisočkrat in usvojil določeno veščino. Seveda pa ne more nadomestiti pristnega človeškega stika.

»Za zdrav razvoj možganov so potrebni ravno prava mera spodbude in nelagodja.«

Lahko skleneva, da so za zdrav razvoj bistvene različne izkušnje in razgibani socialni stiki?

Za zdrav razvoj in zorenje možganov so potrebni ravno prava mera spodbude in nelagodja. Pa dober zgled in dovolj časa, da lahko poskusimo kaj novega, napravimo neumnost in napako popravimo, čas tudi za sledenje lastnim strastem in talentom ter občutek varnosti. Tega pa zagotovimo zlasti s prijetnim in varnim socialnim okoljem. Ljudje smo namreč zavzeli planet kot skupnost in ne kot izjemni posamezniki. Z vsem tem starši otroke opolnomočimo za življenje. Zato je tako pomembno, da jih ne oropamo izkušenj. Ne umikamo mu tistih, ki bi lahko bile potencialno boleče. Seveda pa otroka zaščitimo pred »fatalnimi« odločitvami – pri teku čez Celovško cesto v rdečo luč se ne igramo poskusa z napakami.

To je tako kot pri učenju hoje. Kako se otrok nauči hoje? Tisočkrat pade, tisočkrat vstane, se udari in poskuša znova. Starši ga spodbujamo, da poskuša znova. Kasneje, ko kot najstnik naredi traparijo, pa mu rečemo: »Dosti! Nikoli več!« Zakaj? Saj se vendar uči! Dajmo mu priložnost, da naslednjič ne naredi iste napake. To je učenje iz napak.

Ki pa je med najmanj udobnimi načini učenja ...

Drži, vendar pa je tudi med bolj učinkovitimi. Učenje iz napak je zelo pomemben mehanizem v naših možganih. V predelu sprednjega cingulatnega korteksa imamo predel, ki signalizira, kdaj naredimo napako. Še preden dobimo informacijo, da je nekaj narobe, naši možgani že vedo, da nekaj ni prav. Zato je zelo narobe, če starši preglasimo ta dobro delujoči sistem v otrokovih možganih s tem, da rečemo, saj ni nič hudega, ali pa da to spregledamo. Otrok natanko ve, kaj se dogaja. Zato je tako pomembno, da otrok potem napako sam tudi popravi!

Kaj pa, ko otrok ne zna popraviti napake?

Pokažite mu, kaj je bilo narobe, in če še vedno ne ve, mu svetujte. Predvsem pa mu dajte čas in prostor, da napako res popravi. Ni naloga starša, da popravlja napake otrok.

Ob tem si lahko torej oddahnemo tudi starši. Napake so dovoljene. Tudi v vzgoji?

Daleč najboljši starši so tisti, ki delajo napake in jih tudi priznajo – tako sebi kot otroku – ter se znajo tudi opravičiti zanje. Učenje iz napak je pomemben del učenja, ki vodi k izboljšanju vedenja. Iz psihološkega vidika vemo, da celo najboljši starši večkrat dnevno naredijo kakšno

- [Intervju](#) (Članek je bil objavljen v reviji, ki je Cicibanu priložena osemkrat v letu. Avtorica Tina Mlakar Grandošek.)

TINA BREGANT: V STARŠIH JE VELIKO NOTRANJE MOČI

»vzgojno« neumnost, pa njihovi otroci zaradi tega nimajo prav posebnih posledic, če so sicer odnosi avtentični in pristni.

So vas tudi tega naučili vaši pacienti? Nekje ste zapisali, da se z njimi pogosto znajdete v vlogi učenke. Delate z dojenčki, tudi z najstniki ter z otroki s posebnimi potrebami ...

Da, otroci so zame pravi navdih. Spet se spomnim na dojenčka, ki začena hoditi. Kolikokrat pade in se pobere. Če bi tudi odrasli znali vstati znova in znova ... Učijo me tudi najstniki: tako neustrašni, brezkompromisni, požrtvovalni do svojih prijateljev, iščoč svoje mesto pod soncem. Ko bi tudi odrasli znali tako srčno stati za svojimi besedami! Še posebej pa me navdihujejo otroci s posebnimi potrebami in njihove družine – ti me vsak dan učijo in opominjajo, kaj je v življenju zares pomembno.

Vsak otrok potrebuje ob sebi ljubečo osebo, ki ga vidi takšnega, kakršen v resnici je. Ni nujno, da so to starši. Lahko je babica ali dedek ali mogoče celo kdo drug, recimo učitelj ali učiteljica. Pomembno je, da se mi kot odrasli zavemo pomena svoje prisotnosti. Veste, človekova bližina tudi zdravi.

Ko ste o zdravem razvoju otrok in mladostnikov govorili v Lavričevi knjižnici v Ajdovščini, ste na začetku predavanja dejali približno tako: »Vsakdo je že hotel spreminjati svet, malokdo pa je pripravljen spreminjati sebe.« Kaj določa naše vedenje in kako so v to zgodbo vključeni človeški možgani?

Ljudje velikokrat pravijo, da na naše delovanje vpliva tisto, kar nosimo v srcu. Metafor...