



# Jok in ločenost od staršev

V preteklosti je veliko ljudi zagovarjalo stališče, da je dojenčke in malčke najbolje pustiti jokati. Mamam so zagotavljali, da si otroci tako samo 'krepijo pljuča' ali da jih bodo samo 'razvadile', če bodo jokajoče hčere in sinove nenehno jemale v naročje. V novejšem času so otroke puščali jokati, ker so jih tako hoteli izuriti za spanje in jih navaditi na točen urnik odhoda v posteljo. Te tehnike se nesporno obnesejo!

Če otroka ne potolažimo, bo na koncu enkrat že nehal jokati, tudi če se nihče ne bo odzval nanj. Vendar pa mora za to plačati ceno. V tem poglavju si bomo pogledali raziskave, ki razkrivajo, kako lahko stres, ki je posledica dolgotrajnega joka in ločenosti od staršev, vpliva na razvijajoče se otrokove možgane. Preučili bomo tudi, kako zelo se vam dolgoročno obrestuje, če jokajočega otroka dosledno tolažite.

# Vse o joku

Dojenčki so že gensko programirani tako, da pokažejo, da potrebujejo tolažbo, kadar so v stiski. Jok je otrokova intenzivna prošnja, naj mu vendar že pomagata pri spopadanju z občutji, ki ga preplavljajo, in s strah zbujujočimi telesnimi občutki, kajti njegovi možgani še niso dovolj razviti, da bi se lahko z njimi spopadel sam. Dojenčki ne jokajo, ker bi si s tem krepili pljuča, vas nadzirali ali preprosto iz čistega veselja. Jokajo, kadar so nesrečni in vas želijo na to opozoriti, kajti takrat jih nekaj zares zelo moti, bodisi telesno bodisi čustveno. Jokajo, ker potrebujejo vašo pomoč.

## Zakaj dojenčki jokajo

Pred štirimi milijoni let so se ljudje prvič postavili na zadnje noge. Ker so zaradi tega lahko roke uporabljali za različne zapletene naloge, so sčasoma postali bolj inteligentni. Zaradi hoje po dveh se je medenica zožila, možgani pa so se zaradi povečanih intelektualnih sposobnosti povečali. Evolucija je težavo rešila tako, da se je otrok rodil zelo nerazvit, kajti sicer se njegova povečana glava ne bi mogla prebiti iz materine zožene medenice. Zato je med vsemi sesalci človek ob rojstvu najmanj razvit. Pravzaprav se mora nosečnost dokončati zunaj maternice. Sigmund Freud je imel prav, ko je rekel, da pride otrok na svet še ne povsem razvit. Novorojenček je v resnici še vedno plod, čeprav ni več v maternici.

■ **Da, res je v takšnem 'surovem stanju'. Da, res je tako občutljiv. Da, res je tako dovzeten za stres.**

Dojenček joka zaradi številnih razlogov. Joka, ker je utrujen, lačen ali ker ga pretirana dejavnost odraslih preveč vznemirja. Poleg tega ga zlahka kaj prestraši in pretrese – premočna svetloba, preveč grobosti, prevelik mraz, prevelika vročina, preveč nenadnih stvari. Amigdala, del spodnjih možganov, ki deluje kot detektor morebitne nevarnosti, je ob rojstvu povsem razvita. Predstavljajte si svet z otrokovega zornega kota. Kako naj bi vedel, da tisti

## KAKO JE PRI ŽIVALIH

Vsi mladiči sesalcev – ne samo mladiči človeške vrste – so gensko programirani tako, da dajo z jokom vedeti, da potrebujejo pomoč pri mučni ločitveni stiski. Z raziskavami so dokazali, da psiček v petnajstih minutah zajoka sedemstokrat, če mu vzamejo mamo.<sup>1</sup>

hrupni mešalnik za sok ni plenilec, ki ga bo napadel? Kako naj se spopade s šokom, ki ga občuti, ko ga slečete in potopite v vodo, kadar ga skopate v kadi?

■ **Na začetku je težko razbrati, zakaj otrok joka.**

Toda sčasoma boste znali vedno bolj natančno razbrati, kaj pomeni njegov jok. Naučili se boste, na primer, ločiti, kdaj joka zaradi lakote in kdaj zaradi utrujenosti. Seveda pa se bo včasih zgodilo, da ne boste vedeli natančno, zakaj joka. Nič zato. Pomembno je, da ga pomirite ter da imate dovolj racionalnega in čustvenega manevrskega prostora za to, da ste sposobni zares slišati njegovo paniko in bolečino ter ju obravnavati resno.

■ **Koliko časa traja obdobje jokanja?**

Prvi trije meseci so običajno najhujši. Otrok največkrat joka, ko je star od tri do šest tednov, pogostost jokanja pa se zmanjša, ko je star približno dvanajst do šestnajst tednov. Sheila Kitzinger meni, da se pogostost joka v tem obdobju

“Sčasoma boste znali vedno bolj natančno razbrati, kaj pomeni otrokov jok.”

zmanjša zato, ker so dojenčki bolj gibljivi in lahko zgrabijo stvari in se igrajo z njimi, tako da manjkrat jokajo zaradi dolgčasa ali frustracije.<sup>2</sup>

Starejši dojenčki in malčki še vedno jokajo, kadar jih zebe, kadar so lačni, utrujeni ali bolni, čeprav je šok ob soočenju s svetom zdaj občutno manjši. Toda še vedno jih preplavljajo nova močna občutja. Trpijo zaradi panične stiske ob ločitvi in se vse bolj zavedajo, kaj jim je všeč in kaj ne, kaj jih straši ali moti. Pri otroku, ki še ne zna govoriti, jok pogosto pomeni NE. “Ne, nočem, da me položiš na tla. Zagrabi me panika.” “Ne, nočem, da me daš v naročje neznancu. V tvojem naročju sem popolnoma zadovoljen.” “Ne, ne prenesem otipa tega pajaca.”<sup>3</sup>



“Pomagaj mi pri spoprijemanju s svetom.”

Če otroka veliko let dosledno tolažite, kadar je v stiski, in vsak njegov pretresljiv jok obravnavate resno, v njegovih možganih nastanejo zelo učinkoviti sistemi za obvladovanje stresa. Pozneje v življenju mu bo to pomagalo, da bo znal dobro premagovati stres.<sup>4</sup>



#### KORISTNO JE VEDETI

Kadar je dojenček prepuščen samemu sebi in vrešči v svoji sobi:

- njegove možgane preplavijo strupeni stresni hormoni;
- se opiodi (kemične snovi, ki spodbujajo prijetna občutja) umaknejo iz možganov;<sup>6</sup>
- postanejo sistemi za odzivanje na stres v možganih in telesu trajno preobčutljivi;
- se v možganih aktivirajo omrežja za bolečino, kot bi se, če bi se otrok telesno poškodoval.<sup>7</sup>

#### ■ Otrokov panični odziv pomeni, da mu možgane preplavljajo stresne kemične snovi.

Te kemične snovi same po sebi še niso škodljive, toda kot boste lahko prebrali na naslednjih straneh, postanejo zelo škodljive, če preplavljajo otrokove možgane, kadar dolgo neotolažljivo joka, njegove panike pa nihče ne obravnava resno in ga nihče ne pride potolažiti. Nikoli se ni primerno odzvati tako, da se distancirate od otrokove stiske, kot nam svetujejo nekatere knjige o urjenju otroka za spanje, še huje pa je, če se na njegov jok odzovete jezno (čeprav se včasih zaradi njega morda zares razjezite).

#### Dolgotrajen jok

Bodimo že na začetku odkriti: otrokovih razvijajočih se možganov sam jok ne more prizadeti. Jok nanje ne vpliva. Zato pa nanje toliko bolj vpliva dolgotrajna stiska, ki je nihče ne opazi. Zato ne zagovarjam stališča, da je treba planiti k otroku takoj, ko mu začne drhteti zgornja ustnica, ali po kratkotrajnem izbruhu joka, ki traja nekaj trenutkov in s katerim se nad čim pritožuje (morda nad tem, ker ne dobi svoje najljubše čokolade). Dolgotrajni jok je jok, ki ga vsi občutljivi starši (oziroma vsak človek, ki je občutljiv za obup drugega človeka) prepoznajo kot obupen klic na pomoč. To je jok, ki kar traja in traja in se običajno neha, ko se otrok povsem izmuči in zaspi ali ko obupan ugotovi, da pomoči ne bo od nikoder.

#### ■ Če mora dojenček prevečkrat tako obupano jokati, lahko njegov sistem za odzivanje na stres v možganih utрпи trajne poškodbe.

Po vsem svetu so izvedli zelo veliko znanstvenih raziskav, ki dokazujejo, da lahko zgodnji stres povzroči trajne negativne spremembe v možganih otroka. Kot boste prebrali na naslednjih straneh, se lahko pri otroku, ki je moral dolga obdobja prejkati, razvije preobčutljiv sistem za odzivanje na stres, ta pa ga nato zaznamuje za vse življenje. To lahko pomeni, da bosta njegovo zaznavanje sveta in tega, kar se mu dogaja, vse prevečkrat obarvala občutek ogroženosti in anksioznost, pa čeprav je vse popolnoma varno.<sup>5</sup>



## V Ali lahko dojenček z jokom nad starši uveljavlja oblast in z njimi manipulira?

- Starši se sprašujejo, ali dojenček jok uporablja za to, da z njimi manipulira, še posebno kadar poslušajo komentarje dobronamernih prijateljev in družinskih članov v slogu: "Kar pusti ga. Samo oblast hoče uveljaviti nad tabo. Če mu boš zdajle popustila, se ti bo pozneje maščevalo." Zdaj vemo, da je z zornega kota nevrobiologije takšno prepričanje zmotno.
- Če bi dojenček hotel nad starši izvajati oblast, bi moral biti sposoben jasno razmišljati, za to pa bi mu morala v čelnih režnjih (glejte str. 18) dobro delovati kemična snov, imenovana glutamat. Vendar pa sistem za glutamat v dojenčkovih možganih še ni povsem razvit, to pa pomeni, da še ni sposoben jasno razmišljati o ničemer, kaj šele naklepati, kako bo manipuliral s starši.
- Nekateri starši postanejo gluhi za otrokovo bolečino in njegov jok slišijo 'samo kot jok'. To je lahko posledica njihove lastne vzgoje. Ker se ni nihče odzval nanje, ko so bili sami dojenčki, se posledično ne znajo odzvati na stisko svojega otroka.