

Ko mums pastāsta mūsu bērnības atmiņas?



Foto: [Rambojun Iphoneography](#) / CC

Mums katram ir savas bērnības atmiņas un tās mēdz būt ļoti atšķirīgas. Kas ir tas, ko atceramies un kāpēc? Un vai tas, ko atceramies no bērnības, stāsta arī kaut ko par mums? Par atmiņu veidošanos un to, kā atmiņas ietekmē mūsu dzīvi, raidījumā "Ģimenes studija" stāsta **ārste psihoterapeite Gunta Andžāne** un **psiholoģe Anna Plesko**.

Gan teorija, gan prakse apstiprina, ka pirmās paliekošās atmiņas bērniem veidojas sākot no 4 – 7 gadu vecumam. Arī pirms tam ir atmiņas, bet tās drīzāk ir kā uzplaiksnījumi, sajūtas, mirklī, brīža sajūtas, kas ir spilgtas, īsas, košas.

G. Andžāne stāsta, kā medicīniski izskaidrojams tas, ka neraugoties uz mammas un tēta temperamentiem, var piedzimt mazulis ar pilnīgi citu un atšķirīgu no vecākiem temperamentu, un kāda nozīme ir emocijām, ko sajūt sievietē gaidīšanas laikā.

"Emocijas, ko mēs viens pret otru izpaužam, veidot ko līdzīgu viļņiem un viļņu vibrācijām. Vibrācijas, ko apkārtējie cilvēki mums raida, ievibrē gaisu, tālāk – šūnas, to apvalku, citoplazmu... visu līdz pat olbaltumvielām, kas faktiski veido cilvēka ķermeni. Uz šādi ietekmētu un ievibrētu olbaltumvielu fona bērns mammas vēderā aug un veidojas. Tas ir pamats arī tam, kā top bērna nervu sistēma un ko viņš piedzimstot, iespējams, neapzināti un sajūtu līmenī atcerēsies. Tāpēc mātei grūtniecības laikā ir tik svarīgi būt laimīgai. Tad arī bērniņš veidojas uz pozitīvu emociju bāzes, bet vēlāk, augot, šīs emocijas veidos cilvēka atmiņas."

Jau pierādīts, ka emocijas un atmiņas smadzeņu sinapsēs ir saistītas, un tas, kas notiek smadzenēs, tālāk ietekmē to, kā mēs darbojamies. Mamma un zīdains ir kā spogulis viens otram, tāpēc sievietes, kad kļūst par mammām, var pēkšņi

sajūtu līmenī var sajust ko tādu, ko iepriekš nekad nav jutušas. Viņām var ataut atmiņā pašas zīdaiņa vecumā piedzīvotās, neapjaustās emocijas. Sieviete emocionāli "nolaižas" līdz sava bērna - zīdaiņa līmenim, lai sajustu viņa vajadzības, skaidro ārste. Piemēram, kāda mamma, kurai ir 9 mēnešus veca meitiņa, pēkšņi atcerējās sevi 9 mēnešu vecumā, jo atmiņā uzausa bezspēcības sajūta, kas rodas, kad mazulis guļ ratiņos, acīs spīd saule un nav nekādu iespēju pateikt, cik tas ir nepatīkami.

Kā var zināt, kuras atmiņas bērns atcerēsies kā pirmās – sliktās vai labās?

To iepriekš paredzēt nav iespējams. Atkarīgs no tā, uz ko konkrētajā brīdī fokusēsies bērna uzmanība. Bērni, tāpat kā pieaugušie, pasauli var uztvert selektīvi – kaut ko atceras, kaut ko izgrūž no atmiņas. Piemēram, mazuļi, kas jau agrīnā bērnībā piedzīvo nepatīkamas medicīniskas manipulācijas, šīs procedūras var atcerēties ļoti detalizēti. Attiecīgi tas, kā šajā brīdī bērns jūtas, kādas emocijas piedzīvo, var ietekmēt to, kā bērns jūtas un dzīvo. Šīs matrica, kas izveidojas no mūsu bērnības atmiņām, veidot to, kā mēs vēlāk dzīvē reaģēsim uz dažādām sadzīviskām situācijām.

Ja ir pirmā sliktā atmiņa un pēc tam arvien labākas, vai tas nogludina pirmo atmiņu nepatīkamās sekas?

Atmiņas var pārklāties, tomēr pirmā atmiņa vienmēr paliks visdominējošākā. Jautājot par konkrēto lietu, pirmās sajūtas, ko atsauks cilvēks, būs tieši tās pašas pirmās, neatkarīgi no tā, kādas būs sekojušas pēc tam. Var noliegt un aizmirst, to, kas bijis nepatīkams. Neapzinātā atmiņa it kā pazūd, bet paliek sensorā atmiņa – sajūtas, emocijas. Starp citu, visiem cilvēkiem ir tā saucamās sensorās atmiņas, tās glabā visu informāciju, kādas emocijas cilvēks piedzīvojis jau sākot no embrija perioda un paša piedzimšanas. Mēs varam neatcerēties notikumu, bet mums saglabāsies sajūta, ko piedzīvojām notikuma brīdī.

Piemēram, vecāki ar 1,5 gadu vecu mazuli dodas pastaigāties uz parku. Ir jauka diena un mamma izdomā slēpšanās spēli. Kamēr mazulis pēta lapas, mamma noslēpjas aiz koka. Bērns pēkšņi pamana, ka ir palicis viens. Viņš neprot vēl jokot, tik maziem bērniem vēl nav izpratnes par cēloņu un sekū sakarībām. Mazi bērni dzīvi uztver tieši un konkrēti. Vienīgais, ko viņš sajūt – mamma ir pazudusi un viņš ir palicis viens. Vēlāk, jau pieauguša cilvēka vecumā, viņš, iespējams nespēs uzticēties pasaulei, nejutīsies droši attiecībās, lai arī pašu notikumu, kas izraisīja šo sajūtu, viņš nemaz nevarēs atsaukt atmiņā.

Protams, ka dzīve ir dzīve – šķiršanās ir neizbēgamas. Mazas šķiršanās un mazas satikšanās bērnus pamazām norūda, pieradina pie konkrētās sajūtas un tad vairs nav tik bail.

Vēl piemērs – mamma ar ratiņiem dodas uz veikalu. Ratiņus atstāj ārpusē, bērniņš guļ. Garām skrien suns un brīdī, kad viņš ierejas, bērniņš mostas un ļoti satrūkstas. Mēs nevaram prognozēt, kā šis notikums ierakstīsies cilvēka atmiņā, bet iespējams, ka viņš baidīsies no suņu rejām.

Ļoti reti, bet ir bērni, kas sensori atceras pat to, kas palicis atmiņā no laika, kad vēl bija mamma vēderā.

Atmiņas ir liels resurss, lai atpazītu savas emocijas un saprastu, kas traucē šodien. Ja spēj atrast šīs atmiņas, atpazīt tās, strādāt ar tām, tu kļūsti par savas dzīves režisoru.

Kā palīdzēt bērnam aizmirst negatīvās emocijas? Vai tas ir iespējams un ir vajadzīgs?

Neviens nevar zināt, kā bērna atmiņā ierakstīsies konkrētās atmiņas un kādā veidā tās ierakstīsies. Mehāniski atmiņas izdzēst nevar, lēmumu, kā ierakstīt smadzenēs atmiņas, pieņem pats bērns. Uz šo pašu sensoro atmiņu principa strādā "Déjà vu" sajūta, kad sakrīt maņas, sajūtu atmiņas, kas piedzīvota iepriekš, ar notiekošā notikuma sajūtu šobrīd.

Toties jebkuras emocijas var pastiprināt vecāki. Piemēram, ratiņos guļ mazs bērns, pie viņa pienāk suns, abi viens uz otru apskatās un bērnam nav bail, jo viņam nav pieredzes ar suni. Tad parādās satraukti vecāki, kas atklāti izrāda uztraukumu par to, ka suns var apdraudēt bērnu. Bērns iemācās, ka šis ir tas objekts, no kura jābaidās. Vecāki parāda emociju – bailes, ko bērns apgūst.

Sajūtas nekad nemelo. Ja no kaut kā ir bail, tad tam ir savs iemesls.

Ko bērni biežāk atceras?

A.Plesko: Visbiežāk sajūtas, jo to, ko atcerēsimies, nosaka konkrētā brīža emocijas – cik tās ir spēcīgas. Bērni parasti spēj atsaukt atmiņā lietas, kas ir saistītas ar sajūtām un tās ir ļoti vienkāršas, bet jaukas lietas. Aicinu vecākiem nenozagt bērniņu – iedot pīrāga smaržu, lapu čaukstoņu, ūdens pilēšanu. Uzdāviniet bērniem bērniības sajūtas! Aiciniet palīgā vecvecākus, ja viņiem ir vairāk laika, ko veltīt šim mieram un bērniības laikam.

Nelieciet bērniem no agras bērniības mācīties bērniem angļu valodu, dejot, spēlēt ģitāru. Tas viss būs vēlāk. Diemžēl arī vecāku rūpīgi rīkotās gada jubilejas ballītes un ceļojumus uz eksotiskām vietām bērni aizmirst, jo tur nav sajūtu, tie ir notikumi.

G. Andžāne: "Pateicoties" svešu cilvēku sejām, steigai, haosam, kas rodas, velkot bērnus pa visādām nodarbībām, pieaugot dažādu trauksmju, neirožu, baiļu un fobiju skaits. Diemžēl pēdējā laikā arī šizofrēnijas diagnostika palielinās. Iespējams, ka tās ir trauksmainās bērniības sekas, tāpēc par to "paldies" bērni nepateiks. Tiklīdz mēģinām radīt mākslīgus apstākļus, rodas problēmas. Radiet vidi un mieru! Bērnam patīk pētīt, viņam nekur nav jāsteidzas, steidzas vecāki.

<http://www.delfi.lv/calis/enciklopedija/ko-mums-pastasta-musu-bernibas-atminas.d?id=44193697#ixzz2wImNyUoD>