



„Staldráðu við“

Tengslamyndun með núvitund

Sandra Lind Brynjarsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs

Deild menntunar og margbreytileika



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

„Staldræðu við“

Tengslamyndun með núvitund

Sandra Lind Brynjarsdóttir

Lokaverkefni til BA prófs í Uppeldis- og menntunarfræði

Leiðbeinandi: Anna Guðrún Edvardsdóttir

Uppeldis- og menntunarfræði
Menntavísindasvið Háskóla Íslands
Maí 2019

Staldráðu við – Tengslamyndun með nútíttund.

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til B.A.-prófs
í uppeldis- og menntunarfræði við deild Menntunar og margbreytileika,
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Sandra Lind Brynjarsdóttir 2019

Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

Ágrip

Ritgerð þessi er lokaverkefni til BA-prófs í uppeldis- og menntunarfræði við Háskóla Íslands. Markmið ritgerðarinnar er að vekja athygli á mikilvægi tengslamyndunar, þá sérstaklega frumberskutengslum og skoða hvort að ástundun á núvitund stuðli að öruggari tengslamyndun milli foreldra og barna. Rannsóknarspurning þessarar ritgerðar er: Hvernig getur iðkun á núvitund stuðlað að betri tengslamyndun milli foreldra og barna þeirra? Um er að ræða fræðilega ritgerð þar sem unnið er með fyrirbyggjandi gögn og heimildir og til að svara spurningunni hef ég rýnt í kenningar, rannsóknir, ritrýndar bækur og tímaritsgreinar. Helstu niðurstöður eru þær að til að barn eigi möguleika á því að blómstra í framtíðinni er mikilvægt að það myndi örugg tengsl við sinn aðalumönnunaraðila. Til að örugg tengsl myndist þurfa foreldrar að vera læsir á tjáningar og þarfir barnsins og svara þeim á viðeigandi hátt. Séu foreldrar af einhverjum ástæðum ekki færir um að sinna þörfum barnsins getur þjálfun í núvitund komið að góðu gagni og stuðlað þar af leiðandi að myndun tengsla.

Með auknum hraða, meiri kröfum og álagi í samfélaginu höfum við færst frá því að vera fjölskyldumiðað samfélag yfir í samfélag þar sem raunverulegum gæðasamverustundum fjölskyldna hefur fækkað. Nauðsynlegt er að bregðast við þessu og getur þjálfun í núvitund og uppeldi í anda núvitundar verið góð lausn.

Efnisyfirlit

Ágrip	3
Formáli	6
1 Inngangur	7
2 Tengslakenning	9
2.1 John Bowlby.....	9
2.2 Mary Ainsworth.....	10
3 Tengsl	12
3.1 Myndun tengsla.....	12
3.1 Örugg tengsl	14
3.2 Óörugg tengsl	15
3.3 Mikilvægi tengslamyndunar	17
4 Núvitund	20
4.1 Skilgreining á núvitund	20
4.2 Núvitund og tengslamyndun	22
4.3 Núvitað uppeldi	24
5 Samantekt og lokaorð	27
Heimildaskrá	31

Formáli

Ritgerð þessi er 10 ETCS-eininga lokaverkefni höfundar til BA gráðu í uppeldis- og menntunarfræði við Háskóla Íslands. Ég vil tileinka börnunum mínum tveimur þessa ritgerð. Bríanna Lind og Baltasar Björn, þið tvö hafa verið mér ofarlega í huga við skrifin enda sýnt mér mikinn stuðning og veitt mér innblástur. Að vera móðir ykkar er það besta sem ég veit um og hefur gert mig að betri manneskju. Ég er endalaust þakklát fyrir ykkur og veit að framtíð ykkar er björt. Takk fyrir stuðninginn sem þið hafið sýnt mömmu í náminu. Ég elska ykkur. Ástarþakkir til þín elsku Sindri, takk fyrir stuðninginn og skilninginn sem þú hefur sýnt mér í gegnum námið.

Ég hef alltaf haft ánægju af börnum og þeirra ævintýraheim. Það var fyrir nokkrum árum að ég fór að vinna á leikskóla sem ég fann að þarna lá mitt áhugasvið, starf með börnum. Ekki veit ég hvert ég ætla mér með þessa BA gráðu en ég veit að hún er fyrsta skrefið í rétta átt.

Ritgerðin var unnin undir leiðsögn Önnu Guðrúnar Edvardsdóttur og langar mig að færa henni bestu þakkir fyrir alla hjálpinu við skrifin, samstarfið og fyrir að róa taugarnar þegar stressið yfirtók mig.

Ég hef ekki bara lært helling í þessu skemmtilega námi heldur ég hef eignast dýrmætar vinkonur og vil þakka þeim fyrir stuðningin, samfylgdina og allar þær skemmtilegu og yndislegu stundir, megi þær vera fleiri í framtíðinni.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirrituðum. Ég hef kynnt mér *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf(ur) ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, _____. _____ 20__

1 Inngangur

Heimurinn hefur mikið breyst á síðustu áratugum með hraðri tæknipróun sem virðist engan endi ætla að taka. Sífelld koma fram ný tæki sem taka við af þeim gömlu. Sem dæmi þá verður farsími, snjallsími sem verður svo að snjallúri, borðtölva verður fartölva og svo spjaldtölva. Samskiptaforrit sem eiga að auðvelda samskipti og tengja okkur betur við hvert annað, sem þau vitaskuld gera, en á sama tíma geta þau einangrað okkur. Þessi hraða þróun hefur haft mikil áhrif á samfélagið, fjölskyldur og einstaklinga. Heimurinn sem börn fæðast í í dag er frábrugðinn þeim sem foreldrar þeirra fæddust í, hvað þá þann heim sem ömmur þeirra og afar fæddust í. Þar sem t.d. ekkert sjónvarp var á fimmtudögum og hlutir sem í dag eru orðnir sjálfsgöðir voru ekki til, s.s. farsími, spjaldtölva og snjallúr. Töluverðar samfélagslegar breytingar hafa orðið sökum þessarar þróunar sem lýsir sér í auknum hraða og áreiti á öllum sviðum. Mikið annríki einkennir barnafjölskyldur, þar sem ekki einungis foreldrar hafa mikið að gera heldur líka börn og koma fjölskyldumeðlimir oft úrvinda heim eftir annasaman dag. Margir eru á hlaupum og æða af stað út í daginn með allt á herðum sér, keppast við tímann og við að uppfylla þær kröfur sem gerðar eru af samfélaginu og þeim sjálfum. Að lifa svona til lengri tíma getur haft skaðleg áhrif á líkamlega og andlega heilsu foreldra og barna. Það er ekki að ástæðulausu að Alþjóðaheilbrigðismálastofnun (WHO) telur að árið 2020 verði þunglyndi næst stærsti heilsufarsvandi jarðarbúa (William og Penman, 2011). Miðað við hraðann sem orðinn er á samfélaginu okkar í dag gefst lítil tími fyrir samveru fjölskyldunnar. Oft þurfa börn að keppast um athygli foreldra sinna og erfiðlega getur gengið að ná sambandi við þau. Keppinautar koma úr öllum áttum s.s. vinnan, félagslífið, tölvan, snjallsíminn og öll þau forrit sem fylgja honum. Áreitið kemur alls staðar frá og getur ofangreint ástand valdið streitu, depurð og kvíða. Þegar foreldrar hafa svo marga bolta á lofti og lítinn tíma til að sinna hverju og einu til fulls er hætta á að eitthvað fari að láta undan, hvort sem það er vinnan, heimilið eða vinirnir. En versta er ef það kemur niður á börnunum og þeim tengslum sem myndast við samverustundir sem foreldrar eiga með þeim. Þegar snjalltæki eru farin að taka frá börnunum tækifæri á myndun tengsla við aðalumönnunaraðila þess getur það haft slæmar afleiðingar fyrir barnið. Sá tími sem við verjum með börnum okkar er dýrmætur og mikilvægt að njóta hans til hins ýtrasta því tíminn líður hratt.

Ekkert jafnast á við og er eins áhrifamikið og fyrstu tengsl sem barn myndar við aðalumönnunaraðila sinn, aðrir aðilar skipti þó líka máli seinna meir t.d. systkini, ömmur, afar og vinir og hafi áhrif á barnið sem og sú reynsla sem það upplifir. Ekkert æviskeið í lífi einstaklings hefur eins mikil áhrif á heilbrigði hans til framtíðar eins og fyrstu þúsund dagarnir, frá getnaði til 2 ára aldurs. Þessar niðurstöður hafa ótal margar rannsóknir sýnt fram á. Á þessum tíma í lífi barns er heili þeirra móttækilegastur og þar af leiðandi

mikilvægur í myndun tengsla (Sæunn Kjartansdóttir, 2015). Í rannsóknum hefur komið fram að þau börn sem hafa náð að mynda örugg tengsl í frumbersku og lært að treysta aðalumönnunaraðila sínum séu líklegri til að hafa jákvætt mat á eigin getu, gott sjálfsálit, sýna þrautseigju og aðlagast ýmsum aðstæðum vel. Mikilvægt er að góð og örugg tengsl myndist við þau og að þau finni hversu miklu máli þau skipta í lífi foreldra sinna. Til þess að þroski barns og nám sé sem farsælast og barn náí að blómstra, er mikilvægt að haga uppeldi þannig að barn náí að mynda örugg tilfinningatengsl við þann eða þá sem annast það mest og það treystir (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007).

Markmið ritgerðarinnar er að vekja athygli á mikilvægi tengslamyndunar, þá sérstaklega frumberskutengslum og skoða hvort ástundun á núvitund geti stuðli að öruggari tengslamyndun milli foreldra og barna.

Núvitund er aldagömul hugleiðsluaðferð úr Buddisma og er skilgreind sem athygli með sérstökum hætti, þ.e. athygli af ásettu ráði, á þessu andartaki og án þess að dæma (Tan, 2012). Rannsóknir hafa sýnt að iðkun á núvitund geti fært fólki betra innsæi á eigin tilfinningar; fólk hefur meiri athygli, betra minni og getur einbeitt sér betur. Einnig hefur verið sýnt fram á að núvitund getur minnkað stress, þunglyndi og kvíða. Alfarið hefur núvitund jákvæð áhrif á fólk og sambönd þess við aðra (Grossman, Nieman, Schmidt og Walach, 2004).

Rannsóknarspurning þessarar ritgerðar er: Hvernig getur iðkun á núvitund stuðlað að betri tengslamyndun milli foreldra og barna þeirra? Til að svara spurningunni hef ég farið yfir kenningar, rannsóknir og skoðað ritrýndar bækur og tímaritsgreinar. Um er að ræða fræðilega ritgerð þar sem unnið er með fyrirliggjandi gögn og heimildir.

Ritgerðin skiptist í fimm kafla og nokkra undirkafla. Í öðrum kafla er fjallað um tengslakenningu (e. *Attachment theory*) John Bowlby, en hann er oft nefndur faðir tengslakenningarinnar, hann er einn þeirra fyrstu sem setti kenninguna fram. Samstarfskona hans Mary Ainsworth bætti seinna við tengslakenninguna og gerði rannsókn á sambandi barna við móður sína. Þriðji kafli ritgerðarinnar er um tengslamyndun sem barn myndar við aðalumönnunaraðila sinn. Fjallað verður um mikilvægi frumberskutengsla og farið inn á örugga- og óörugga tengslamyndun. Í fjórða kafla er núvitund tekin fyrir og skilgreind og fjallað jákvæð áhrif hennar á líf fólks. Þar að auki verður varpað ljósi á hvernig núvitund birtist okkur í dag og hvernig hún tengist tengslamyndun. Í lok kaflans fjalla ég um tiltölulega nýja uppeldisaðferð sem kallast núvitað uppeldi (e. *mindful parenting*). Í samantekt er efnið dregið saman og rannsóknarspurningunni svarað og í lokaorðum ræði ég hugmyndir um núvitað uppeldi og tengi þær við það nútímasamfélag sem við búum í.

2 Tengslakenning

Í þessum kafla verður farið yfir tengslakenninguna og helstu upphafsmenn hennar. John Bowlby (1907-1990) og Mary Ainsworth (1913-1999) eru þekktust fyrir að móta tengslakenninguna eins og við þekkjum hana í dag. John Bowlby sem oft er nefndur faðir kenningarinnar vann við að gera rannsóknir og athuganir á tengslum milli foreldra og barna. Mary Ainsworth bættist fljótlega í hópinn með Bowlby og starfaði náið með honum við rannsóknir, athuganir og skrifuðu þau margar greinar saman. Bowlby mótaði grundvallarþætti kenningarinnar en Ainsworth byggði ofan á hana með sínum rannsóknum og athugunum. Má þar nefna kenningu hennar um ókunnugar aðstæður (e. *strange situation*) en hana mótaði hún í kjölfar rannsóknar sem hún gerði á aðskilnaði barna við mæður sínar. Einnig setti hún fram hugtakið „örugg höfn“ (e. *safe base*) sem meðal annars verður farið yfir í þessum kafla (Bee og Boyd, 2004).

2.1 John Bowlby

Tengslakenningin (e. *Attachment theory*) var upphaflega sett fram af John Bowlby. Bowlby var breskur barnageðlæknir sem hafði brennandi áhuga á tengslamyndun og geðtengslum sem myndast á milli foreldra og barna. Þessi áhugi hans vaknaði þegar hann vann sjálfboðastarf í skóla fyrir börn sem áttu erfitt með aðlögun. Þessi brennandi áhugi hans leiddi hann síðar til starfa hjá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (WHO) eftir síðari heimsstyrjöld og þar vann hann við gerð skýrslna um geðheilsu heimilislausra barna. Við störf sín fékk hann víðtæka sýn á áhrif aðskilnaðar barns við móður. Áhersluefni rannsókna hans voru áhrif missis á tengsl barna. Með rannsóknum sínum færði hann rök fyrir því að kjarni tengsla væri nánd milli aðalumönnunaraðila og barns (Bretherton, 1992).

Bowlby bendir á mikilvægi þess að ná að mynda tilfinningaleg tengsl og leggja að þeim góðan grunn og þá sérstaklega þegar börn eru á aldrinum 6 til 18 mánaða. Hann taldi að rótin af mannlegum persónuleika lægi í fyrstu tengslum sem barn myndar á lífsleiðinni. Myndist ekki slík tengsl eða börn verða fyrir einhvers konar áfalli í æsku, mun það hafa varanleg áhrif á þroska barns sem og þau tilfinningalegu tengsl sem það myndar síðar á ævinni. Hann hélt því líka fram að sú umönnun sem barn fær á fyrstu æviárum legði grunn að andlegri heilsu á fullorðinsárum (Bee og Boyd, 2004; Bretherton, 1992).

Sjónarhornið í rannsóknum hans voru fyrstu tengsl sem barn myndar og það oftast við móður sína. Mæður eru þær sem annast börn hvað mest fyrstu vikurnar eftir fæðingu og verða því fyrstar til að verða aðalumönnunaraðilar þeirra (Sæunn Kjartansdóttir, 2009). Bowlby taldi að börn fæðist með þá eðlislægu hegðun að reyna mynda tengsl. Þau gefa frá sér ákveðin merki, til dæmis gráta, horfa í augu eða brosa til foreldra. Börn læri það fljótt að sá sem svarar þessum merkjum mest sé þeirra aðalumönnunaraðili. Sá aðili bregst við gráti

þess, horfir til baka í augu þeirra og brosir. Þessi eðlislægu mynstur færa barn og móður eða annan umönnunaraðila þess nær hvort öðru og mynda tengsl sín á milli (Bee og Boyd, 2004; Sæunn Kjartansdóttir, 2009). Helsta niðurstaða sem Bowlby komst að var sú að til þess að líf barna sé sem farsælast og andleg heilsa þeirra sem best, þarf ungabarn að upplifa hlýju, nánd og samfelld sambandi við móður sína (eða aðalumönnunaraðila) þar sem báðir aðilar hafi ánægju af hvort öðru sem og þörfum fullnægt. Með tengslakenningunni varð bylting á þeirri hugmynd sem áður hafði verið um tengsl milli móður og barns. Skortur á tilfinningalegum böndum sem barn myndar við móður sína og/eða truflun á henni vegna aðskilnaðar, vanrækslu eða sviptingar geta haft slæmar afleiðingar í för með sér fyrir barn (Bee og Boyd, 2004).

2.2 Mary Ainsworth

Ainsworth var bandarískur geðlæknir og starfaði náið með Bowlby. Þau unnu saman að tengslakenningunni, framkvæmdu rannsóknir saman og skrifuðu fræðilegar greinar um tengslamyndun ungabarna við aðalumönnunaraðila þess. Ainsworth lagði til hugtakið um örugga höfn (*e.safe base*), þ.e. þegar barn hefur myndað örugg tengsl við foreldri eða foreldra sína og getur leyft sér að fara og skoða heiminn vitandi að mamma eða pabbi séu til staðar. Hún var jafnframt fyrst til þess að koma fram með hugmyndina um næmni móðurinnar (*e.maternal sensitivity*) á merki ungabarnsins og hlutverk þess í mótun tengsla milli barna og aðalumönnunaraðila þess (Bee og Boyd, 2004; Bretherton, 1992).

Hún þróaði tengslakenningu (*e.attachment theory*) Bowlby enn frekar og út frá því setti hún sína eigin kenningu sem hún kallaði „ókunnar aðstæður“ (*e. Strange situation*). Sú kenning var sett fram eftir rannsókn sem hún framkvæmdi og skoðaði tengsl milli mæðra og barna þeirra á aldrinum 12 til 18 mánaða við aðskilnað. Með rannsóknum sínum komst hún að því að hægt væri að flokka hegðun barna í nokkra flokka: örugg tengsl og svo tvo flokka af óöruggum tengslum (Bee og Boyd, 2004; Sæunn Kjartansdóttir, 2009).

Rannsókn þessi fór þannig fram að móður og barni var komið fyrir í sérútbúnu leikherbergi þar sem einungis þau tvö voru til að byrja með. Stuttu síðar kemur ókunnugur aðili inn í herbergið. Þessi aðili spjallar stuttlega við móðurina og fer síðan að leika við barnið. Barnið er síðan skilið eftir með ókunnuga aðilanum í nokkrar mínútur. Móðirin snýr aftur inn í herbergið í stutta stund en skilur svo barnið eitt eftir í herberginu og að lokum snýr ókunnugi aðilinn aftur inn í herbergið til barnsins og að lokum móðirin. Þetta ferli tekur um það bil 30 mínútur og er tekið upp á myndband (Sæunn Kjartansdóttir, 2009).

Ainsworth lagði áherslu á að skoðaði endurfundi barns og móður, sem gáfu henni vísbendingu um hvernig tengslmynstur barnið hefði myndað við móður sína. Ainsworth

komst að því að hægt er að skipta viðbrögðum og hegðun barnanna í þessum aðstæðum í þrjá flokka (Bee og Boyd, 2004; Sæunn Kjartansdóttir, 2009; Bretherton, 1992).

Fyrsti flokkurinn er örugg tengsl (*e.secure attachment*) þar sem móðir er sem örugga höfn fyrir barnið sitt og það huggast auðveldlega eftir aðskilnaðinn við hana. Annar flokkurinn er óörugg tengsl - forðunartengsl (*e. insecure attachment-avoidant*) en þar bregst barnið ekki við aðskilnaði frá móður sinni, hvorki grætur né reynir að elta hana. Þegar móðirin snýr svo aftur lætur barnið sem það taki ekki eftir henni og leitar ekki til hennar. Líkamleg snerting er í lágmarki milli móður og barns. Þriðji flokkurinn er óörugg tengsl - tvíbend tengsl (*e.ambivalent attachment*) þar upplifir barn ringulreið við aðskilnað frá móður sinni. Grætur mikið og verður jafnvel reitt. Við endurfundi við móður huggast það illa og er jafnvel árasargjarnt við hana en á sama tíma sýnir þörf fyrir ást og umhyggju frá henni (Bee og Boyd, 2004; Sæunn Kjartansdóttir, 2009).

Seinna kom Ainsworth með fjórða flokkinn og kallast hann óreiðukennd tengsl (*e. disorganised attachmen*) þar sem börn geta sýnt misvísandi hegðunarmynstur. Börn gætu til dæmis sýnt hegðun sem er í líkingu við hegðun í óöruggum tengslum, þ.e. sýna engin viðbrögð við aðskilnað en einnig geta þau sýnt hegðun sem á við þriðja flokkinn tvíbent tengsl, hlaupa til dæmis í átt að móður sinni við endurfundi en stöðva á miðri leið, taka jafnvel fyrir andlitið og sýna einkenni um ótta og kvíða (Bee og Boyd, 2004).

Rannsókn þessi sýnir okkur að lykilatriði í tengslum móður og barns sé hversu vel móðirin er læs á tjáningar barnsins og hversu fær hún er um að svara þeim á viðeigandi hátt. Líkamleg nálægð móðurinnar veitir ekki einungis öryggi og það að hún sé hlýleg við barnið ekki heldur. Það sem skiptir öllu máli er hversu næm hún er og fær í því að lesa barnið sitt rétt. Í öruggum tengslum skynja börnin móður sína sem „örugga höfn“ (Sæunn Kjartansdóttir, 2009).

Eins og fram hefur komið varð mikil bylting í uppeldismálum þegar tengslakenningin kom fyrst fram og rannsóknirnar í kringum hana. Fræðimenn hafa í gegnum árin stuðst við kenninguna og hafa margar rannsóknir verið byggðar á henni.

3 Tengsl

Að verða foreldri er einstök upplifun. Það markar upphaf á tímabili sem getur allt í senn verið dásamlegt, krefjandi, stressandi og gefandi. Það er aldrei hægt að spá fyrir um hvernig barn þú færð í hendurnar. Sum börn sofa vært og rótt mest allan daginn og vakna aðeins til að drekka fyrstu vikurnar, önnur börn geta verið óróleg og látið mikið fyrir sér fara. Slíkt ástand getur haft mikil áhrif á foreldra og samband þeirra á milli sem og við barnið og jafnvel valdið foreldrum streitu og kvíða. Umfram allt gera flestir foreldrar sitt besta í uppeldinu og reyna sem best þeir geta til að sinna barni sínu og mynda við það góð tengsl og samband. Að barn nái að mynda örugg tengsl við sinn aðal umönnunaraðila fyrstu vikurnar er mikilvægt fyrir bæði barn og foreldra. Sýnt hefur verið fram á fylgni á milli tengslamynsturs á bernsku og þroska, sjálfsmýndar og samskiptahæfni barna um ókomin ár (Sæunn Kjartansdóttir, 2015).

Í þessum kafla verður fjallað um tengslamyndun barns við aðalumönnunaraðila þess, sem í langflestum tilfellum, til að byrja með, er móðirin (Sæunn Kjartansdóttir, 2009). Þar að auki verður farið í örugg og óörugga tengslamyndun og mikilvægi tengslamyndunar rædd í lok kaflans.

3.1 Myndun tengsla

Þegar talað er tengslamyndun eða tilfinningatengsl er átt við þau gagnvirku tengsl sem barn myndar við aðalumönnunaraðila þess, sem er yfirleitt móðirin. Þegar hún heldur á barninu í örmum sér, snertir, faðmar og nærir það, finnur barnið fyrir öryggi, hlýju og ást. Með þessu virkjar móðir skynjun barns og myndast örugg tengsl þeirra á milli (Sæunn Kjartansdóttir, 2009).

Því hefur verið varpað fram að tengslamyndun hefjist fyrir fæðingu barns, eða í móðurkviði. Eftir fyrstu ómskoðun sem er á 12.viku er talið að mæður byrji að mynda tengsl við barnið og enn frekar þegar móðir fer að finnur fyrir hreyfingum þess. Fóstrið byrjar svo að tengjast og mynda tengsl við móður sína á 32.viku þegar það byrjar að heyra í móður sinni, finna lyktina af henni og finna fyrir hjartslætti hennar (Sullivan, Perry, Sloan, Kleinhaus og Burtchen, 2011).

Ýmislegt getur aukið og styrkt tengslamyndun barns og umönnunaraðila, það sem hefur hvað mest vægi er snerting og að mynda augnsamband við barnið (Purvis, Cross og Sunshine, 2014; Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007). Það veitir barninu öryggi sem er mikilvægur þáttur í tengslamyndunarferlinu. Við það eitt að móðir horfir ástúðlega í augu barnsins síns fer í gang flókið lífefnafræðilegt ferli sem nærir þann hluta heilans sem sér um félagsleg samskipti (Sæunn Kjartansdóttir, 2009). Ekki er síður mikilvægt í þessu ferli að veita stöðuga og örugga umönnun, vera læs á þau merki sem barnið gefur frá sér og geta svarað þeim á viðeigandi

hátt. Síðast en ekki síst er að njóta samverustunda með barninu, bæði foreldrar og börn græða á því (Sæunn Kjartansdóttir, 2009; Duhan, 2010).

Í okkur mannfólkinu eins og mörgum öðrum dýrategundum er eðlilegt að tengjast afkvæmum okkar tilfinningalegum böndum og það er einn of okkar meðfæddu hæfileikum. Það sem er frábrugðið hjá okkur mannfólkinu samanborið við önnur dýr, er að börn fæðast hjálparvana og þurfa aðstoð við allt nema það eitt að anda (Bee og Boyd, 2004; Sæunn Kjartansdóttir, 2009). Ungabörn gefa frá sér merki eða senda frá sér skilaboð með ýmsum hætti þegar þau vanhagar eitthvað, sem foreldrarnir lesa svo í og svara með viðeigandi umönnun svo sem að fæða, klæða, skipta um bleyju eða einfaldlega að veita ást, nánd og hlýju. Einn mikilvægasti þáttur í tengslamyndunarferlinu milli móður og barns er hversu næm móðirin er á hegðun barnsins og hvernig hún les í merki þess og svarar þeim (Lounds, Borkowski, Whitman, Maxwell og Weed, 2005). Rannsóknir hafa sýnt fram á jákvæð tengsl milli næmni mæðra á skilaboð frá börnum sínum og öruggrar tengslamyndunar. Því næmari sem móðir er því meiri líkur eru á öruggari tengslamyndun þeirra á milli (Moran, Forbes, Evans, Tarabulsky og Madigan, 2008).

Annar meðfæddur eiginleiki okkar mannfólksins er það sem er kallað samstilling það er þegar foreldrar eða aðrir fullorðnir einstaklingar herma eftir hegðun barns. Barn og foreldri spegla athafnir hvors annars, hljóð og augnsamband, sem dæmi ef barn þá er okkur tamt að brosa til baka, þegar þau hjala og spjalla gerum við það sama til baka (Bee og Boyd, 2004). Þessi eiginleiki styrkir þau svæði heilans þar sem nám og heilbrigða tengslamyndun myndast (Sæunn Kjartansdóttir, 2015). Samstilling felur í sér samkennd, félagsskap og öryggistilfinningu og getur verið áhrifarík leið til þess að efla tengslamyndun. Oft talað um að það sé fyrsta skrefið í átt að öruggum tengslum. Foreldri endurgeldur tilfinningar barns síns með samstillingu t.d. þegar barn sýnir af sér ánægju og gleði og skríkir til móður sinnar. Móðir svarar þá í sömu mynt til barnsins og þegar þetta gerist eiga sér stað taugatengingar sem byggja upp hæfni barnsins til þess að gleðjast. Það sem vekur gleði hjá barninu eykur framleiðslu taugaboðefnisins dópamín og örvar vöxt heilans (Purvis o.fl., 2014).

Persónuleg reynsla móður úr æsku sem og tengsl hennar við sína foreldra hefur mikil áhrif á tengslamyndun hennar við sín börn. Út frá þessu sjónarhorni má því segja að samskipti móður við ungabarn sitt sé oft með svipuðum hætti og móður upplifði frá sinni móður. Því er hægt að segja að tengslamyndun gangi kynslóða á milli (Snyder, Shapiro og Treleaven, 2011). Móðir sem er til að mynda tilfinningalega aftengd er líklegri til þess að ala upp barn sem er tilfinningalega aftengt og miklar líkur á að það verði tilfinningalega aftengd þegar það kemst á fullorðins ár. Foreldri sem upplifði ekki ástúðlega umönnun í æsku er ólíklegri til þess að veita barni sínu ástúðlega umönnun í uppeldi. Slíkt hefur áhrif á

tengslamyndun og getur valdið því að börn myndir örugg tengsl við aðalumönnunaraðila sína (Purvis o.fl., 2014). Rannsóknir hafa einnig sýnt fram á að þunglyndi hafi áhrif á næmni móður, sem getur haft neikvæðan áhrif á samband móður og barns (Corthon og Milicic, 2015).

Samkvæmt tengslakenningunni geta tengsl sem barn myndar fyrstu mánuði og ár ævinnar haft áhrif á samskipti og tengsl þeirra við aðra á lífsgöngunni, t.d. við féлага, vini, foreldra, kennara og síðar meir maka þeirra og eigin börn (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007).

Mikilvægt er að sinna tilfinningalegum þörfum barns til þess að það geti myndað örugg tengsl. Það að fæða barn og klæða dugar ekki til, barn sem hefur alist upp við að grunnþörfum þess sé mætt og hafi náð að mynda örugg tilfinningatengsl er líklegra til að blómstra í lífinu (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007).

Móðir sem er afslöppuð og í góðu andlegu jafnvægi er líklegri til þess að ala upp barn sem er það líka, barnið finnur þá fyrir hlýju og öryggi frá móður sinni. Hjartsláttur barns lagar sig að og slær í takt við hjartslátt móðurinnar, mjúk snerting og hreyfing hennar róar barnið og eyðir spennu. Notaleg og róleg stund hjá barni og móður eða föður er stund sem að allir aðilar njóta góðs af (Sæunn Kjartansdóttir, 2009).

3.1 Örugg tengsl

Örugg tengslamyndun veltur helst á að foreldrar séu læsir á tjáningarform og þau merki sem barn gefur frá sér og séu færir um að svara þeim á viðeigandi hátt (Sæunn Kjartansdóttir, 2015). Ef það er til staðar og um örugga tengslamyndun er að ræða skynjar barnið foreldrið sitt sem örugga höfn og getur barnið þar af leiðandi farið á vit ævintýrana, prófað sig áfram og skoðað sig um, vitandi að foreldrið er til staðar og ef til þess kemur, að það geti leitað öryggis og huggunar til þess. Í þessum aðstæðum sinnir foreldrið bæði tilfinningalegum og líkamlegum þörfum þess, það huggar barnið líði því illa og róar það ef það er hrætt og til staðar þegar barnið þarf á því að halda (Snyder o.fl., 2011; Bee og Boyd, 2004).

Foreldrar sem hafa náð að mynda örugg tengsl við börn sín, svara kalli þeirra fljótt. Eru sýnilegir börnum sínum og brosa til þeirra. Að öllu jöfnu sýna þeir hlýju og gleði og geta lesið látbragð barna sinna og þar af leiðandi brugðist við á viðeigandi hátt. Þessir foreldrar hafa einnig ánægju af barni sínu og ráða jafnframt við óánægju þess og óhlýðni þegar það verður eldra (Sæunn Kjartansdóttir, 2015).

Talið er að um 60-70 % barna myndi örugg tengsl við aðalumönnunaraðila þess. Rannsóknir hafa sýnt fram á að þau börn sem myndað hafa örugg tengsl við aðalumönnunaraðila sinn hafi betri sjálfsmynd og einbeitingu, séu í betra tilfinningalegu jafnvægi, sýni meiri seiglu og meira frumkvæði og séu félagslega fær. Börn með örugga

tengslamyndun lenda síður í einelti og leggja sjálf síður í einelti er það vegna þess að þau eru líklegri til þess að hafa hæfni til þess að setja sig í spor annarra (Sæunn Kjartansdóttir, 2009; Sæunn Kjartansdóttir, 2015; Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007).

Mikilvægt er fyrir velferð barna að þau nái að mynda örugg tilfinningatengsl við þann/þá sem annast þau mest (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007). Með myndun sterkra og heilbrigðra tengsla við barn strax frá fæðingu er líklegra að betur gangi að örva það félagslega og uppfylla öryggiskennnd sem barninu er nauðsynleg (Embætti landlæknis, 2013). Örugg tengslamyndun í frumbersku er talin vera einn helsti heilsuverndandi þáttur fyrir þroska barns (Sæunn Kjartansdóttir, 2009).

Í rannsóknum hefur komið fram að þau börn sem hafa náð að mynda örugg tengsl í frumbersku og treysta umönnunaraðila sínum séu líklegri til þess að hafa jákvætt mat á eigin getu, gott sjálfsálit, sýna þrautseigju og aðlagast ýmsum aðstæðum vel (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007). Þessar niðurstöður ríma við langtímarannsóknir sem hafa sýnt fram á að börn sem upplifa örugga tengslamyndun og fá umhyggju frá umönnunaraðila sínum eru líklegri til að hafa góða aðlögunarhæfni, bæði tilfinninga og félagslega (Benoit, 2004). Rannsókn ein sýndi fram á að þeir einstaklingar sem hafa myndað traust og örugg tengsl við móður sína í bernsku séu tilfinningalega stöðugri og jákvæðari þegar á fullorðinsárin er komið. Þeir eiga auðveldara með að mynda vinatengsl og rómantísk tengsl við annað fólk (Marusic, Kamenov og Jelic, 2006).

Eins og sjá má er mikill ávinningur á því að börn ná að mynda örugg tengsl við foreldra sína. Allir fræðimenn sem fást við tengslamyndun eru sammála um að fyrstu tengslin, frumberskutengslin sem barn myndar við aðalumönnunaraðila séu mikilvægust og hafi mestu áhrifin á mótun barnsins (Bee og Boyd, 2004).

3.2 Óörugg tengsl

Nái barn ekki að mynda örugg tengsl við aðal umönnunaraðila sinn er talað um óörugga tengslamyndun og henni er skipt í þrjá flokka eins og kom fram hér að ofan. Þessir flokkar eru :

Óörugg tengsl - forðunartengsl (e. *insecure attachment-avoidant*)

Óörugg tengsl - tvíþend tengsl (e. *ambivalent attachment*)

Óreiðukennd tengsl (e. *disorganised attachment*)

Töluvert lægra hlutfall barna myndar óöruggt tengslamynstur, þeim börnum hættir til að eiga við tilfinninga- og félagsleg vandamál seinna á lífsleiðinni og eiga almennt erfiðara með að aðlagast umhverfi sínu. Börn með óöruggt tengslamynstur draga sig frekar til hlés og bæla þörf sína fyrir nálægð við aðra, hafa lítið sjálfsálit, vanmeta sig frekar og eiga oft í

erfiðleikum með samskipti (Sæunn Kjartansdóttir, 2015; Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007; Bretherton, 1992).

Rannsókn sem gerð var á tengslamyndun barna í Minneapolis sýndi fram á að þau börn sem höfðu myndað örugg tengsl um eins árs aldur voru glaðleg og nutu vinsælda við 4,5 árs aldur. Hins vegar voru þau börn sem höfðu myndað óörugg tengsl óhamingjusöm og héldu sig til hlés við 4,5 árs aldur (Snyder o.fl., 2011). Þetta sýnir hversu mikil áhrif þessi fyrstu tengsl við aðalumönnunaraðilann hafa og hversu miklu máli þau skipta; tengslamyndun hefur áhrif á okkur út lífið.

Sú umönnun og viðmót sem barn upplifir frá aðalumönnunaraðila sínum hefur áhrif á sjálfsmynd þess og þau tengsl sem barnið myndar við aðra í framtíðinni. Nokkrar rannsóknir hafa leitt í ljós að óörugg tengslamyndun getur valdið slæmum og óafturkræfum afleiðingum á barnið og þroska þess (WHO, 2004). Börn sem búa við tengslaskort eða óörugga tengslamyndun eru líklegri til þess að verða ofvirk eða eiga í hegðunarerfiðleikum. Þau hræðast ókunnuga, eiga erfitt með að treysta og vænta ekki góðs af öðrum (Sæunn Kjartansdóttir, 2015). Mannleg samskipti þeirra eru oft slök og eru þau háðari fullorðnum en þeir sem búa við örugg tengslamynstur (Radke-Yarrow, Cummings, Kuczynski og Chapman, 1985).

Punglyndi og óörugg tengslamyndun hafa verið tengd saman og virðast haldast í hendur en rannsóknir hafa sýnt að börn sem búa við óörugga tengslamyndun eru líklegri til þess að glíma við punglyndi og eiga í erfiðleikum í aðstæðum sem eru streituvaldandi. Þau eru síður líklegri til þess að vera glaðlynd og eru viðkvæmari fyrir mótlæti sem þau kunnu að upplifa. Náin sambönd er eitthvað sem gengur yfirleitt erfiðlega, eins og t.d. þegar kemur að því að finna sér maka og mynda samband við eigin börn (Snyder o.fl., 2011). Tilfinningaúrvinnsla þessara barna er lítil og þau geta átt erfitt með að átta sig á eigin líðan og tilfinningum (Purvis o.fl., 2014). Þetta ástand getur haft mikil áhrif á einstaklinginn í framtíðinni til að mynda á vinnumarkaði og í samfélaginu sem heild, þar sem hann þrífst illa sökum margra kvilla sem geta orsakast vegna óörugg tengslamyndunar.

Rannsóknir sem gerðar hafa verið á börnum sem höfðu myndað óörugga tengslamyndun sýndu fram á að þau eiga frekar á hættu með að þróa með sér skerta félagsfærni og líkur eru á að þau þrói með sér sálfræðilega kvilla þegar fram líða stundir (Snyder o.fl., 2011). Einnig leita börn með óörugga tengslamyndun gjarnan í sjónvarp eða tölvuleiki, þar sem að slík afþreying krefst engra félagslega viðbragða. Tengslaskert börn eiga það til að ljúga um augljós sannindi og eru líklegri til að stela (Purvis o.fl., 2014).

Hér að ofan var minnst á snertingu sem eitt af því áhrifamesta í tengslamyndun barna (Duhan, 2010). Sé ungabarn lítið sem ekkert snert né talað við fyrstu vikurnar og mánuði ævi sinnar getur það leitt til alvarlegs andlega skaða og röskun á þroska þess og hegðun, sem

getur jafnvel leitt til dauða (Purvis o.fl., 2014). Barnið aðlagast þessum skorti á umönnun og tengslum, þörfin fyrir umönnunaraðilann er þá oft bæld niður. Barnið sýnir hvorki þörf fyrir nálægð né snertingu. Börn sem hafa óörugga tengslamyndun virðast öðrum róleg og vær, en innst inni slær hjarta þeirra ört og hátt gildi streituhormóna gefa til kynna að þeim líði illa og séu undir miklu álagi (Sæunn Kjartansdóttir, 2009). Barn sem býr við óörugga tengslamyndun sér umönnunaraðila sína sem ótraustan aðila, sem ekki er samkvæmur sjálfum sér og getur ekki sinnt þörfum sínum né veitt öryggi (WHO, 2004)

Foreldrahlutverkið getur verið erfitt og fólk misjafnlega vel í stakk búið til þess að takast á við þær áskoranir sem fylgja því að verða foreldri og geta valdið stressi og streitu. Sumar mæður ganga í gegnum erfiða meðgöngu sem getur dregið þær niður andlega og valdið depurð og þunglyndi sem getur fylgt þeim áfram eftir að barnið er fætt. Ýmsar ástæður geta verið fyrir því að tengslamyndun myndist ekki eins og æskilegt þykir og ekki myndist örugg tengsl milli barns og aðal umönnunaraðila. Sem dæmi má nefna líkamleg eða andleg veikindi foreldra eða barns. Vanlíðan, streita, þunglyndi og álag hafa einnig áhrif á tengslamyndun og nýlega hefur verið sýnt fram á að uppeldi sem foreldrar sjálfir fengu og þau tengsl sem þau mynduðu við sína foreldra í æsku hafa áhrif á tengslamyndun þeirra við sín eigin börn og uppeldið sem þeir veita (Sæunn Kjartansdóttir, 2015).

3.3 Mikilvægi tengslamyndunar

Ráðleggingar varðandi uppeldi breytast ört og nýjar áherslur og uppeldisaðferðir líta dagsins ljós. Mikilvægt er að vera gagnrýninn á það sem maður les, heyrir og sér. Best er að meta stöðuna út frá sér og sínu barni. Tengslamyndun og mikilvægi hennar er málefni sem mikið hefur verið fjallað um. Töluvert hefur verið skrifað um hana í bókum, greinum og boðið er upp á námskeið sem geta hjálpað við tengslamyndun milli foreldra og börn. Þörfin fyrir slíkt hefur kannski aldrei verið meiri en nú þar sem fólk lifir erilsömu lífi og hraðinn í samfélaginu hefur aukist til muna á síðast liðnum árum. Fólk verður fyrir áreiti er úr öllum áttum og samverustundum fjölskyldna virðast fara minnandi. Nái barn ekki að mynda örugg tengsl vegna vanrækslu í bernsku, getur það valdið miklum þjáningum alla ævi og orðið fjölskyldu og samfélagi þung byrði (Purvis o.fl., 2014).

Eftir því sem skilningur á mikilvægi tengslamyndunar hefur aukist hefur rannsóknum þar sem tengslamyndun foreldra og barna er skoðuð fjölgað. Til að mynda sýndi rannsókn sem gerð var í Bretlandi að um 40% foreldra töldu tengsl við börn sín ekki eins og þau ættu að vera og mættu vera betri og sterkari (Julia Corbett, 2014). Alþjóðaheilbrigðisstofnun (WHO) gaf út yfirlitsskýrslu sem segir að um 55% ungra barna teljast vera með örugga tengslamyndun, 20% með óörugg forðunartengsl, 15% með tvíbend tengsl og restin eða um 8% falla svo í flokkinn óskipulögð tengsl (WHO, 2004). Það að tæplega helmingur barna

upplifi ekki örugg tengsl er einu barni of mikið og sýnir þörfina fyrir því að veita þessu málefni athygli og að bregðast þurfi við með fræðslu eða öðrum ráðum er mikil.

Foreldrar sem hafa slæma reynslu af uppleidi sínu og hafa jafnvel upplifað ofbeldi eða vanrækslu af hendi foreldra sinna og hafa ekki náð að mynda örugg tengsl við þau né annan aðila hættir til að veita börnum sínum sama uppleidi, þeir eru líklegri til að vera ófærir um að setja sig í spor annarra og hugleiða eigin líðan. Foreldrahæfni hvers og eins ætti samt ekki að vera byggð á reynslu heldur þeirri hæfni og getu til að hugleiða fortíðina og líðan sína. Með því að vinna úr fortíðinni eykst skilningur foreldra á sjálfum sér og jafnvel foreldrum sínum. Með því að gera það geta þeir fundið til samkenndar með barninu, þolað þarfir þess og brugðist við á viðeigandi hátt og þar af leiðandi myndað örugg tengsl við það (Sæunn Kjartansdóttir, 2015). Eitt af því sem hægt er að nota til að ná þessu fram er að iðka núvitund. Núvitund hefur verið notuð sem aðferð til þess að hjálpa fólki að takast á við ýmsa andlega og líkamlega kvilla. Sýnt hefur verið fram á að þeir foreldrar sem tileinka sér núvitund strax í upphafi geta haft talsverð áhrif á heilabroska barna sinna (Corthorn og Milicic, 2015).

Fyrstu tengslin sem barn myndar við aðalumönnunaraðila eru talin þau mikilvægustu og áhrifaríkustu, það er vegna þess að þau eiga sér stað þegar heili barna er í mótun og móttækilegastur (Sæunn Kjartansdóttir, 2015). Heili barna þroskast og breytist eftir lífsreynslu þeirra. Ef barn finnur að þörfum þess sé mætt, það upplifi öryggi, ást og umhyggju þroskast heili þeirra betur og eðlilega. Barnið nær að mynda örugg tengsl og tekur þau tengsl með sér út í lífið og byggir á þau í framtíðinni (Corthorn og Milicic, 2015). Sú heilastarfsemi sem lýtur að tengslum fer að miklu leyti fram í heilaberki. Í þeim hluta er innsæi einstaklings, ímyndunarafli, samkennd og geta hans til að bera kennsl á eigin tilfinningar, s.s. snerting, lykt, bragð og gleði. Einnig er þar að finna tilfinningagreind einstaklingsins en í henni felst að vera læs á eigin tilfinningar og geta unnið úr þeim á viðeigandi hátt. Rannsóknir sýna fram á að þeir einstaklingar sem hafa orðið fyrir skaða á þessu svæði heilans skortir félagshæfni og næmni á líðan annarra (Purvis o.fl., 2014).

Þegar ungabörn hafa náð að mynda tengsl vita þau að merkjum þeirra er svarað og sinnt í kjölfarið finna þau fyrir öryggistilfinningu. Börn vita að sá aðili sem veitir þeim öryggi er þeirra „örugga höfn“. Börn hafa þörf fyrir þessa tengingu og sækja hana til foreldra sinna. Foreldrar sækja hana síðan til maka, foreldra sinna, systkina eða einhvers annars sem þau treysta. Því eldri sem börn verða því sjaldnar sýna þau þá hegðun að þau vanti sína öruggu höfn nema þegar þau eru þreytt, hrædd eða eru undir álagi. Þá er mikilvægt að vera til staðar fyrir þau og byggja á þeim tengslum sem fyrir eru og mynda ný tengsl.

Frumberskutengslin eru því þeirra öryggisnet í gegnum lífið (Bee og Boyd, 2004). Við vöxum

aldrei upp úr þörfinni fyrir annað fólk og t.d. á álagstíma og í streituvaldandi aðstæðum er gott að eiga góða að sem hægt er að leita til (Sæunn Kjartansdóttir, 2015).

Vísbendingar benda til þess að með því að iðka núvitund og leggja rækt við hana í daglegu lífi gæti einstaklingur myndað örugg tengsl við sjálfan sig, með því að mæta hverju augnabliki með vitund og meðaumkun. Einstaklingar þróar með sér sjálfsvitund, meiri innsýn og skilning. Þessi örugga sjálfstengingarmyndun getur því verið hin besta vöggugjöf foreldris til barns síns (Snyder o.fl.,2011).

Í næsta kafla verður fjallað nánar um núvitund og jákvæðu kosti hennar við tengslamyndun. Einnig verður fjallað um uppeldisaðferð sem hefur verið að ryðja sér til rúms á undanförunum árum en það er aðferð sem nefnist núvitað uppeldi (e. *mindful parenting*).

4 Núvitund

Eins og fram hefur komið er núvitund (e. *mindfulness*) aldagömul hugleiðsluáðferð úr Búddisma sem hefur fylgt okkur lengi eða í meira en 2500 ár. Þó hún hafi verið stunduð í trúarlegum athöfnum hérna áður fyrr í Búddisma er núvitund ekki háð eða tengd neinni trú í dag. Í stuttu máli er núvitund athyglisþjálfun sem felst í því að beina athygli okkar meðvitað að upplifun okkar og reynslu á líðandi stund, með opinn huga, af forvitni og án þess að dæma. Að veita lífinu og líðan á hverri stundu með vakandi athygli (Tan, 2012; Sharf, 2015).

Í þessum kafla ætla ég að kafa dýpra í núvitund, skoða kosti þess að leggja rækt við hana í daglegu lífi. Einnig kem ég inn á núvitund í tengslum við tengslamyndun milli foreldra og barna þeirra. Í lok kaflans kynni ég tiltölulega nýtilkomna uppeldisstefnu sem kallast núvitað uppeldi (e. *mindful parenting*). Jon Kabat-Zinn og konan hans eru brautryðjendur að þessari stefnu og hafa gefið út bækur og greinar þar sem þau kynna og ræða kosti þess að tileinka sér hana í uppeldi í nútímasamfélagi.

4.1 Skilgreining á núvitund

Í nútímasamfélagi felum við sjálfstýringunni of mikla stjórn á eigin lífi. Við getum auðveldlega farið í gegnum heilan dag á sjálfstýringu án þess að vera andlega á staðnum og ekki áttað okkur á því sem við erum að gera. Í þannig ástandi er mikil hætta á að við missum af miklum hluta lífi okkar. Þjálfun á núvitund getur aðstoðað okkur við að draga vitund okkar aftur til baka inn í núíð. Þá á meðvitaðan hátt tökum við þátt í lífi okkar og annarra bæði líkamlega og andlega (Williams og Penman, 2011).

Síðustu þrjú áratugi hefur núvitund vakið mikla athygli fólks og vinsældir á fyrirbærinu hafa aukist jafnt og þétt. Sífelld fleiri hafa kosið að tileinka sér og þjálfu núvitund í daglegu lífi, enda hafa fjölmargar rannsóknir sýnt fram á jákvæð áhrif hennar á lífs fólk og getur því ástundun hennar verið góður kostur til að takast á við lífið sem getur oft verið flókið og óreiðukennt. Hraðinn og álagið hefur aukist verulega og kröfurnar sem bæði við sjálf gerum til okkar og samfélagið verða sífelld meiri og erfiðari. Umhverfi okkar er oft streituvaldandi, ekki bara vinnuumhverfið heldur getur heimilislífið og samskipti innan fjölskyldna haft streituvaldandi áhrif á fólk. Fjölmargar rannsóknir á núvitund hafa sýnt fram á að með iðkun hennar megi draga úr kvíða og streitu (Tan, 2012; Corthorn og Milicic, 2015; Grossman o.fl., 2004; Snyder o.fl., 2011). Rannsókn sem náði til um 12.000 þátttakenda og var samantekt af 209 rannsóknum bentu allar til þess að núvitund væri mjög gagnleg fyrir manneskjur sem glíma við streitu, þunglyndi og/eða kvíða. Rannsókn sýndi einnig að ávinningur af iðkun núvitundar sé langvarandi þar sem gerð var eftirfylgnisrannsókn þremur mánuðum seinna á þátttakendum og sýndi sú rannsókn að ávinningurinn var enn til staðar og hefði ekki minnkað (Khoury o.fl., 2013).

Þjálfun á núvitund getur einnig fyrirbyggt kvíða, streitu og þunglyndi. Samkvæmt vísindalegum rannsóknum sýndi þjálfun á núvitund jákvæð áhrif á þá heilastarfsemi sem veldur pirring, kvíða, streitu og þunglyndi. Komi upp vandamál þar sem einstaklingur finnur fyrir einhverjum af þessum kvillum er mun auðveldara að eiga við það og fá kvillann til að hverfa (Kuyen o.fl., 2013).

Börn aðlaga sig því andlega ástandi sem foreldrar þeirra eru í og séu foreldrar undir álagi og stressuð verða börn þeirra það líka. Einnig getur stíf og þéttbúin dagskrá barna í nútímasamfélagi valdið þeim vanlíðan og oft glíma þau við kvíða og streitu vegna þess. Börn eiga yfirleitt erfiðara með að lesa úr eigin tilfinningum og getur því kvíði og vanlíðan valdið því að þau sýni af sér slæma hegðun eða dragi sig í hlé og byrgi vanlíðan innra með sér. Þó svo að foreldrar hafi hvað mest áhrif á börn sín geta aðrir einnig haft góð eða slæm áhrif. Bresk stjórnvöld hafa ákveðið að bregðast við ástandi ungmenna þar í landi með því að innleiða núvitund og hugleiðslu inn í skólakerfið og verður hún hluti af námskránni. Víðs vegar um landið munu 370 skólar þjálfa nemendur í núvitund sem inngrip í að bæta andlega heilsu ungmenna þar í landi. Börnin fá þjálfun í hugleiðslu, er kennd tækni til að slaka á vöðvum og einnig öndunaræfingar (Bristow, 2019). Það er ekki að ástæðulausu að Bretar kjósa þessa leið en sýnt hefur verið fram á að núvitund og hugleiðsla auki einbeitingu, viðbrögð og athygli fólks. Hún getur einnig bætt minnið og aukið sköpunargáfu (Grossman o.fl., 2004; Williams og Penman, 2011).

Núvitund hefur mikið verið rannsökuð innan margra fræðasviða t.d. í lækningum, sálfræði, menntun, heilsu, og atvinnu svo eitthvað sé nefnt. Jon Kabat-Zinn varð brautryðjandi víða um heim þegar hann hóf að nota núvitund í lækningum en hans skilgreining á núvitund er athygli með sérstökum hætti, athygli af ásettu ráði, á þessu andartaki og án þess að dæma (Tan, 2012).

Núvitund merkir að vera meðvitaður um það sem er að gerast á líðandi stundu og taka inn upplifunina með opnum huga og áhuga. Manneskja er þá fær um að taka hugsunum og tilfinningum sínum eins og þær eru, án þess að dæma eða ýta þeim í burtu. Manneskjur öðlast einnig betri þekkingu og stjórn á eigin tilfinningum og dæmir ekki sjálfan sig of harkalega né aðra í kringum hana. Þegar við beitum vitund okkar, sýnum sjálfum okkur og öðrum gæsku og umburðarlyndi erum við í núinu (Snyder o.fl., 2011; Tan, 2012).

Líkt og við þjálfum vöðva líkamans til að verða sterkari, þá þjálfum við hugann í núvitund. Við styrkjum vöðvana með því að gera margar endurtekningar, eins er það með hugann. Því meira sem þú æfir þig því betri verður þú í núvitund. Um er að ræða ákveðinn lífsstíl eða aðferð við að lifa, sem fólk þjálfar og tileinkar sér í lífinu. Núvitund viðurkennir áhyggjur sem fólk kann að hafa, t.d. depurð, þreytu eða örmögnun. En hún segir ekki: „ekki hafa neinar áhyggjur“ eða „enga depurð“ heldur hvetur hún fólk til að snúa sér að þessum tilfinningum

og þeim geðbrigðum sem það óttast og trúir að geti farið með það. Um leið og tilvist þessara tilfinninga er viðurkennd og því sleppt að reyna að útskýra tilhneigingu þeirra eða afneita þeim þá er mun líklegra að þær hverfi af sjálfu sér. Eins og fram hefur komið getur þjálfun í núvitund kennt fólki að veita núverandi augnabliki athygli sem gerir því kleift að auka sjálfsvitund og þann hæfileika að læra af fyrri reynslu til að koma í veg fyrir ósjálfráð viðbrögð við ákveðnum aðstæðum eða tilfinningum. Fólk verður því færara í að bregðast við af yfirvegun fremur en af viðbrögðum vanans og þar af leiðandi njótum við lífsins betur, hamingja og velferð eykst (Williams og Penman, 2011; Snyder o.fl., 2011; Tan, 2012).

Fjölskyldu líf getur oft verið flókið þegar foreldrar sem og börn hafa marga bolta á lofti og jafnvel lítinn tíma saman en með aukinni núvitund foreldra verða samverustundir fjölskyldunnar árangursríkari þar sem foreldrarnir eru bæði andlega og líkamlega á staðnum. Það kennir einnig börnunum að vera í núinu en ekki annars hugar (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 2014). Rannsóknir hafa sýnt fram á að núvitund hafi jákvæð áhrif á fólk og sambönd þess við aðra (Grossman o.fl., 2004; Williams og Penman, 2011).

Hugleiðsla er ein aðferð núvitundar en hana er hægt að þjálfá á nokkra vegu. Það einfaldasta er að einbeita sér eingöngu að því sem verið er að fást við á því augnabliki. Þannig ða ef maður er að vaska upp þá er hugurinn alfarið þar. Við veitum vatninu sem við erum að nota við uppvaskið eftirtekt, er vatnið heitt, kalt. Sápan sem við notum, hvernig er lyktin af henni. Þetta er dæmi um fína núvitundaræfingu. Og þegar við erum með börnum okkar þá er hugurinn alfarið þar. Horfum í augu þeirra, snertum þau og sýnum þeim fulla athygli og áhuga. Dæmigerð hugleiðsla er að einbeita sér að andardrættinum sem streymir inn í líkamann og út úr honum. Ef þú einbeitir þér að hverjum andardrætti með þessum hætti geturðu fylgst með hugsunum þínum þegar þær kvikna í huga þér og hætt smám saman að berjast við þær (Tan, 2012; Snyder o.fl., 2011; Williams og Penman, 2011).

Það er því nokkuð ljóst að ástundun núvitundar hefur verulega góð áhrif á heilsu, vellíðan og hamingju. Fólk er almennt jákvæðara, þakklátara og hamingjusamara (Tan, 2012; Corthorn og Milicic, 2015; Williams og Penman, 2011).

4.2 Núvitund og tengslamyndun

Tilkoma nýs barns er oftast jákvæð og gleðileg tímamót en henni getur einnig fylgt breytingar sem hafa neikvæð áhrif á lífi fólks, t.d. breytingar á svefnmynstri foreldra, minni tími fyrir sjálfan sig og maka sinn. Fjárhagsstaða getur einnig haft neikvæð áhrif á foreldra. Margir foreldrar þurfa að sætta sig við lækkun tekna þegar fæðingarorlof hefst og jafnvel atvinnumissi. Á slíkum tímamótum geta mæður sem og verðandi mæður fundið fyrir breytingu á skapi og líðan, jafnvel auknum kvíða og þunglyndi. Rannsóknir sýna að stress og kvíði mæðra á meðgöngu sem og neikvætt hugarástand, t.d. þunglyndi, hafi áhrif á

tengslamynstur barns og þroska þess í framtíðinni (Snyder o.fl., 2011). Við slíkt ástand sýna mæður minni jákvæðar tilfinningar til ungabarns síns og skortir því hæfnina til að spegla og lesa í tilfinningalegar þarfir þess. Þetta gæti leitt til keðjuverkunar sem hefur neikvæð áhrif á barnið þar sem það fer að sýna merki um að þörfum þess sé ekki sinnt þegar það vantar eitthvað og móðirin upplifir aukið stress því hún veit ekki hvað það er sem barnið þarfnast. Ef slíkt mynstur myndast milli mæðra og barna þeirra er hætta á að tengslamyndun mislukkast. Við slíkar aðstæður er mikilvægt að mæður þrói með sér þá hæfni að vera meðvitaðar um sjálfa sig, þrói með sér sjálfsvitund og tilfinningastjórnun, svo hægt sé að grípa inn í áður en til þess kemur að tengslamyndun misheppnist. Ein leið til ná þessu fram er að þjálfva núvitund og hugleiðslu. Það getur skipt sköpum fyrir mæður sem vilja gera betur fyrir sig og barn sitt. Ekki er langt síðan farið var að skoða núvitund sem mögulegan hlekk í myndun heilbrigðra tengsla milli móður og barns (Snyder o.fl., 2011). Rannsóknir benda til þess að því meira sem móðir eða aðal umönnunaraðili barns tileinkar sér núvitund í daglegu lífi því líklegra er að hann getið gefið barni sínu meiri athygli og eftirtekt. Það er líklegra að hann komi betur til móts við þarfir barnsins og sé læs á tilfinningaástand þess og þar af leiðandi stuðlað að betri tengslamyndun. Mikilvægt er því fyrir foreldra að finna innri frið og andlegt jafnvægi (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 2014; Godall, Trejnowska og Darling, 2011).

Ekki eru allir svo heppnir að alast upp við öryggi, ást og frið. Margir koma af brotum heimilum og hafa ekki upplifað traust og þar af leiðandi ekki náð að mynda örugg tengsl við foreldra sína né annan fullorðinn aðila. Lagt hefur verið til að með því að stunda og leggja rækt við núvitund sé hægt að þróa með sér örugga tengslamyndun við sjálfan sig (Snyder o.fl., 2011). Örugga sjálfstengingamyndun, ef svo mætti kalla, getur því verið góður grunnur og byrjun á öruggri tengslamyndun milli mæðra og barna. Einkum fyrir þær mæður sem hafa ekki náðu að mynda örugg tengsl við sína foreldra (Carson, Carson, Gil og Baucom, 2004). Tveir lykilþættir sem einkennir fólk sem hefur myndað öruggt tengslamynstur er stuðningur í samböndum, vinasamböndum eða ástarsamböndum og hefur það átt þátt í að lækna gömul sár og eflt getu til sjálfskilnings (Snyder o.fl., 2011). Að tengslamynstur móður geti breyst til hins betra fyrir hana og haft síðar áhrif á börn hennar er ákveðinn vonarneisti fyrir börn og þeirra framtíð. Sé móðirin tilbúin að taka þátt í athöfnum sem ýta undir myndun öruggra tengsla, t.d. með því að stunda núvitund, er líklegra að hún eigi í öðruvísi samskiptum við sín börn en hún upplifði sjálf. Börnin uppskera svo ávinninginn af því. Með iðkun á núvitund fer taugakerfið að vinna betur og getan til hugsunar verður skýrari. Þetta svipar til taugakerfis og hugsunargetu hjá fólki sem býr við örugga tengslamyndun (Snyder o.fl., 2011). Áhrifin sem æfingar í núvitund geta haft á heilann er því hægt að líkja við heilbrigða og örugga tengslamyndun.

Samkvæmt Bowlby (1969) er þroski okkar og vöxtur aldrei endanlegur. Við getum orðið fyrir neikvæðum áhrifum og mótlæti hvenær sem er og getur það haft áhrif á þroska okkar en eins getum við orðið fyrir jákvæðum og góðum áhrifum hvenær sem er. Mannsheilinn er mögnuð vél en hann getur myndað nýjar og áður óþekktar tengingar milli taugafrumna og svæða í heilanum svo lengi sem við lifum (Bee og Boyd, 2004; Purvis o.fl., 2014). Því hefur verið lýsti hvernig iðkun á núvitund getur styrkt þau svæði heilans sem eru tengd heilbrigði og öruggri tengingu. Með því að æfa hugann og tileinka sér núvitund þróar maðurinn með sér meiri sjálfsvitund, meiri innsýn og skilning. Með því að tileinka sér núvitund sem foreldri strax í upphafi getur það haft talsverð áhrif á heilaproska barna. Heili barna þroskast og breytist eftir lífsreynslu þeirra. Ef barn finnur að þörfum þess sé sinnt, finnur fyrir öryggi, ást og umhyggju þá þroskast heilinn betur og eðlilega. Barn nær að mynda örugg tengsl og býr að því til framtíðar (Corthorn og Milicic, 2015).

Nýleg rannsókn sem gerð var á barnshafandi konum og núvitund leiddi í ljós að með þjálfun í núvitund mætti minnka stress og minnka þau neikvæðu áhrif sem meðganga getur haft í för með sér á síðasta þriðjungi hennar. Þessi rannsókn fór þannig fram að barnshafandi konum var skipt upp í tvo hópa, annar hópurinn fékk núvitundarþjálfun á meðgöngunni en hinn hópurinn ekki. Niðurstöður sýndu að hópur verðandi mæðra sem fékk þjálfun náði að minnka stress og streitu töluvert og einnig þeim neikvæðum áhrifum sem meðganga getur haft í för með sér á seinasta þriðjungi hennar. Þó svo að rannsóknin hafi ekki náð lengra og sýndi ekki áhrif þjálfunarinnar eftir fæðingu barnanna má reikna með að bæði móðir og barn hafi grætt á þessari rannsókn og gæti það mögulega hjálpað til við tengslamyndun þeirra á milli (Vieten og Astin, 2008).

Tengsl fyrstu áranna gefa tóninn um hvernig barnið og síðar hinn fullorðni, hugsar um og annast sjálft sig því er mikilvægt að foreldrar leggi áherslu á myndun tengsla við börn sín (Sæunn Kjartansdóttir, 2009).

4.3 Núvitað uppeldi

Jon Kabat-Zinn er ekki einungis brautryðjandi í notkun núvitundar í lækningum heldur er hann líka, ásamt konu sinni, Mylu Kabat-Zinn frumkvöðull að uppeldisaðferð sem kallast uppeldi í anda núvitundar (e. *mindful parenting*). Þau hjón hafa í gegnum árin mótað þessa uppeldisaðferð og gefið út fjölda allan af bókum, haldið fyrirlestra og námskeið. Núvitað uppeldi snýst aðallega um að foreldrar njóti samverustunda með börnum sínum og hvort öðru. Lögð er áhersla á að foreldrar átti sig á og reyni að skilja þarfir barna sinna og tilfinningar þeirra hverju sinni ásamt því að þekkja og skilja sínar eigin þarfir og tilfinningar. Núvitaðir foreldrar geta skynjað aðstæður og ástand nógu vel til að vita hvernær þarf að grípa til aðgerða og þeir eiga að treysta á innsæi sitt og tilfinningu. Hún getur minnkað streitu

innan fjölskyldna og bætt uppeldisaðferðir foreldra (Snyder o.fl., 2011; Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 2014). Öll samskipti milli barna og foreldra sem og samband foreldranna við hvort annað, verða ánægjulegri og foreldrar læra að taka börnum sínum eins og þau eru og án þess að dæmi hvorki þau né sjálfa sig (Corthon og Milicic, 2015). Foreldri sem styðst við uppeldi í anda núvitundar gefur sér tíma til að hlusta á sjónarmið barnsins. Það áttar sig á líðan þess og þar af leiðandi getur brugðist við og sýnt barni sínu stuðning. Þær tilfinningar sem koma upp og hugsun eru ekki dæmdar né bældar niður, frekar eru þær samþykktar og skilningur er sýndur. Mikilvægt er að líta til þess jákvæða sem barnið er að gera og hrósa fyrir jákvæða hegðun og atgervi (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 2014).

Í núvituðu uppeldi er rík áhersla lögð á að uppeldisaðferðir geta verið breytilegar og breyst með árunum og aðstæðum. Það sem virkaði í uppeldi í síðustu viku gæti hugsanlega ekki virkað í dag. Til dæmis með tilkomu internetsins hefur hraðinn og truflanir í samfélaginu aukist og aldrei verið eins mikil þörf á að grípa inn í með núvitund og nú (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 2014).

Uppeldi í anda núvitundar gefur foreldrum tækifæri á að staldra við, færa vitund og eftirtekt sína í núíð og augnablikið. Foreldrar verða færari um að þekkja sínar eigin tilfinningar og stjórna þeim. Ákvarðanatöku þeirra er skynsöm og tekin á meðvitaðan hátt, þar af leiðandi er minna um ósjálfráð neikvæð viðbrögð og ákvarðanir (Corthon, Milicic, 2015). Í uppeldisbók Steinberg, *The ten basic principles of good parenting* er rætt um núvitað uppeldi og þar tekið fram að í ákvörðunartöku er foreldrið búið að ígrunda ákvörðun sína. Afleiðingar af ákvörðunartökunni gagnvart barninu eru teknar af ásettu ráði fremur en af tilviljun. Það hvernig við komum fram og bregðumst við börnunum okkar á að vera byggt á þekkingu og með ásetningi um hverju við viljum ná fram. Ástúð getur og verður að vera til staðar í uppeldi. Uppeldi á aldrei að vera hömlulaust og óreglulegt. Í ákvörðunartöku er alltaf best að spyrja sjálfan sig: Hvaða áhrif hefur ákvörðunin á barnið? (Steinberg, 2005).

Með því að þjálfra eigin vitund og taka eftir því sem gerist innra með sér þekkja foreldrar eigin tilfinningar og eiga því auðveldara með að stjórna hegðun sinni gagnvart börnum sínum og sýna foreldrar einnig meiri þolinmæði í samskiptum við börn sín (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 2014; Snyder o.fl., 2011).

Foreldrar hafa hvað mest áhrif á börn sín og hefur líðan foreldra áhrif á líðan barna og öfugt. Ef barni okkar líður illa, þá líður okkur líka illa (Sæunn Kjartansdóttir, 2009). Foreldrar sem aðhyllast núvitaða uppeldisaðferð eru almennt í góðu andlegu jafnvægi sem hefur bein áhrif á líðan barna þeirra (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 2014). Þegar móðir er afslöppuð og í góðu jafnvægi hefur það góð áhrif á barnið og það nær að laga sig að rólegum takti móðurinnar. Börn sem alast upp hjá móður sem er stressuð eða kvíðin verða að öllum líkindum það líka. Því skiptir ótrúlega miklu máli að foreldrar sinni sjálfum sér og glími það

við andlega kvilla er nauðsynlegt að leita sér hjálpar. Mikilvægt er því að foreldrar sinni sínum þörfum og heilsu því það getur haft jákvæð áhrif á líðan barna (Sæunn Kjartansdóttir, 2015; Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 2014)

Rannsóknir hafa sýnt að meiri streita mælist hjá þeim foreldrum sem eiga við vandamál að stríða í uppeldinu eða fjölskyldunni. Foreldrar sem glíma við stress og streitu eiga það á hættu að hafna börnum sínu, eru skipandi og sýna þeim litla ástúð og umhyggju (Corthon og Milicic, 2015).

Vísbendingar benda til þess að núvitað uppeldi sé að aukast og fólk er farið að hugsa meira út í kosti þess að tileinka sér núvitað uppeldi. Ef hugsað er út í þá neikvæðu þætti sem stress, kvíði og þunglyndi getur haft á gæði uppeldis og þar af leiðandi þroskavöxt barna, þá er vel við hæfi að nota núvitund sem inngríp í slíkum aðstæðum. Rannsóknir sýna fram á jákvæð áhrif hennar og kosti, að með iðkun á núvitund, eins og áður hefur komið fram, geti dregið úr þunglyndi, kvíða og stressi. Slíkt inngríp bætir andlega heilsu foreldra sem hefur jákvæð áhrif á uppeldið, barnið og foreldrið sjálft (Corthon og Milicic, 2015). Niðurstöður rannsókna sýna að núvitað uppeldi minnki líkur á því að foreldrar finni fyrir streitu í uppeldinu og einnig getur hún dregið úr geðrænum vanda bæði hjá börnum og foreldrunum sjálfum. Samkvæmt rannsóknum hefur núvitað uppeldi jákvæð áhrif á hegðun og líðan barna (Meppelink, Bruin, Wanders-Mulde, Vennik og Bögels, 2016; Azad, Blacher og Marcoulides, 2013).

Núvitaðir foreldrar lesa og skynja betur líðan barna sinna og geta frekar komið þeim til aðstoðar og leiðbeint þeim í átt að betri líðan. Að dæma ekki barnið út frá hegðun þess, heldur reyna að komast að því hvað það er sem hrjáir barnið og hvað það er sem það vill (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 2014).

Rannsókn ein sýndi fram á að þeir aðilar sem tileinkuðu sér núvitund í daglegu lífi sýndu fram á meiri núvitund í uppeldinu en aðrir, meðvitað eða ómeðvitað og þar af leiðandi aukast líkurnar á myndun öruggra tengsla milli foreldra og barna, sem minnkar líkurnar á neikvæðum afleiðingum fyrir börn (Zhang, Wang og Yiang, 2019).

Það getur verið flókið að vera foreldri og fær fólk fleira en eitt hlutverk þegar það eignast barn því allt í einu er foreldrið orðin verndari, uppalandi, huggari, hughreystari, kennari, leiðbeinandi, félagi, vinur, fyrirmynd og síðast en ekki síst uppspretta af skilyrðislausri ást og viðurkenningu fyrir börn sín. Þegar uppeldið er hugulsamt er líklegra að barnið sé betri í að aðlagast og þar af leiðandi minni vandamál í kringum það og þá er auðveldara að vera foreldri (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 2014).

5 Samantekt og lokaorð

Markmið ritgerðarinnar var að vekja athygli á mikilvægi tengslamyndunar og skoða hvaða áhrif þau hafa á líf einstaklinga. Áhersla var lögð á frumberskutengsl, en þau eru talin þau mikilvægustu í lífi einstaklinga. Ég ákvað var að kanna hvort núvitund væri gott inngríp í myndun tengsla og einnig hvort hún geti bætt þau tengsl sem þegar hafa verið mynduð milli foreldra og barna. Sett var fram rannsóknaspurningin: Hvernig getur iðkun á núvitund stuðlað að betri tengslamyndun milli barna og foreldra þeirra? Við gagnaöflun kom margt í ljós og helstu niðurstöður eru þær, að örugg tengslamyndun er mikilvæg fyrir börn og foreldra strax í upphafi því þau börn sem mynda örugg tengsl í frumbersku við aðalumönnunaraðila vegnar almennt betur í lífinu og ná að blómstra í framtíðinni. Börn sem búa við vanrækslu, ofbeldi, foreldramissi, svo eitthvað sé nefnt, eru líkleg til að mynda óörugg tengl og getur það háð þeim út lífið. Þau hafa lítið sjálfsálit, draga sig frekar til hlés eða geta átt við hegðunarvandamál að stríða. Einnig komst höfundur að þeirri niðurstöðu að með iðkun á núvitund getur manneskja myndað tengsl við sjálfa sig, svokallað áunnin örugg tengsl. Það getur verið góður grundvöllur fyrir þær mæður sem náðu ekki að mynda örugg tengsl í bernsku og eiga í erfiðleikum með að mynda tengsl við barnið sitt.

Samkvæmt tengslakenningu Bowlby og Ainsworth eru fyrstu tengslin sem barn myndar hvað mikilvægust. Heili barna er móttækilegastur á þessum fyrstu mánuðum ævinnar og hefur örugg tengslamyndun áhrif á mótun hans til æviloka. Helstu niðurstöður úr rannsóknum Bowlby og megináhersla í tengslakenningunni er sú að til að líf barna sé sem farsælast og andleg heilsa þeirra sem best þarf ungabarn að upplifa hlýju, nánd og samfelld samband við aðalumönnunaraðila sinn, sem er yfirleitt móðirin, þar sem báðir aðilar hafa ánægju af hvort öðru sem og að þörfum sé fullnægt. Tengslakenningin og rannsóknir í kringum hana gjörbyltu uppeldismálum og í kjölfarið fóru foreldrar að líta öðrum augum á sitt uppeldi.

Það fer ekki á milli mála mikilvægi tengsla og hversu mikilvæg tengslamyndun er, sérstaklega á fyrstu árum barnsins. Í ljósi þess ættu foreldrar að gera allt sem mögulegt er til að ná að mynda örugg tengsl við börn sín. Lykilatriði í tengslamyndun er að vera læs á þarfir barnsins og geta svarað þeim. Það er manneskjunni eðlislægt, sérstaklega mæður, að tengjast börnum sínum en þar sem samfélagið hefur mikið breyst og hraðinn aukist getur þetta reynst erfiðara en áður. Með tilkomu nýrrar tækni og internetsins sem veldur áreiti og truflun getur það mögulega komið í veg fyrir að mæður og foreldrar almennt nái að tengjast börnum sínum. Manneskjur í nútímasamfélagi hafa nóg á sinni könnu og í amstri dagsins líður tíminn fljótt. Huga þarfa að mörgum hlutum á sama tíma og getur verið erfitt að samræma atvinnu og fjölskyldulíf. Með því að iðka núvitund gefst fólki kostur á því að staldra

við og veita hverju augnabliki athygli. Það að leggja rækt við núvitund fær viðkomandi til að vera hér og nú og veita því eftirtekt sem er í umhverfinu. Slaka á, anda og taka inn það sem er að gerast. Það fær mann til að leggja símann til hliðar, slökkva á tölvunni og sjónvarpinu. Þá tel ég að það gæti haft jákvæð áhrif á bæði móður og barn að sitja saman í núinu. Horfast jafnvel í augu og snertast. Barnið finnur hjartslátt móður sinnar og heyrir andardrátt hennar sem er rólegur og með því skynjar barnið öruggi frá henni og því líður vel.

Núvitund hefur góð áhrif á líf fólks og getur vissulega komið sterk inn sem inngríp í tengslamyndun. Þá komu fram vísbendingar sem höfundur hafði ekki leitt hugann að en það er að með iðkun á núvitund getur einstaklingur myndað tengsl við sjálfan sig og með því er hann búin að ávinna sér örugga tengslamyndun. Þar af leiðandi hefur hann aukið líkurnar á því að mynda örugg tengsl við sín börn sem þau búa svo að alla ævi.

Ef iðkun á núvitund og hugleiðslu getur minnkað streitu og stress hjá foreldrum en þeir þættir voru nefndir hér að ofan sem áhrifavaldar á að örugg tengsl myndist telur höfundur það vissulega geta stuðlað að bættri tengslamyndun. Það eru stanslausar kröfur settar á fólk í dag, bæði frá samfélaginu og einnig frá því sjálfu og nýbakaðir foreldrar eru engin undantekning. Barnið á að vera óaðfinnanlegt, það á að vera farið að geta hitt og þetta við þennan og hinn aldurinn. Það þarf að vera í þessum og hinum fötum, eiga flottustu kerrurnar og dýrustu leikföngin. Fólk verður að geta verið sátt með sjálft sig og það sem það er að gera í uppeldinu svo það verði vel heppnað og hamingjuríkt.

Kröfurnar sem manneskjur í nútímasamfélagi upplifa bæði frá sjálfum sér og líka frá samfélaginu eru gífurlegar og oft óraunhæfar. Það er margt í samfélaginu sem hægt er að bæta og laga til að gera samfélagið meira fjölskyldumiðað. Fæðingarorlof hér á landi er t.d. allt of stutt og börn fara ung til dagforeldra eða inn á ungubarnaleikskóla. Þar af leiðandi eru þau frá foreldrum sínum stóran hluta dagsins og þurfa að deila athygli fóstranna með öðrum litlum börnum. Vinnudagar foreldra eru einnig langir sem gerir það að verkum að dagar barnanna frá foreldrum verða líka langir. Tíminn sem fólki er gefinn til að vera með börnum sínum er lítill. Lengja ætti að sjálfsögðu fæðingarorlofið og veita foreldrum meiri fjárhagslega aðstoð á þessum fyrstu árum, því það eru ekki margir sem búa það vel að geta lifað á fæðingarorlofsgreiðslunum til lengri tíma og þurfa því að fara að vinna til að bæta fjárhaginn. Einnig mætti skoða það að bjóða upp á styttri vinnudaga/viku eftir fæðingarorlof svo að foreldrar geti verið með börnum sínum án þess að finna fyrir miklu tekjutapi. Atvinnurekendur þurfa líka að taka sér tak og sýna fólki sem er að koma úr fæðingarorlofi meiri skilning og ætti það að vera í lögum að fyrsta árið eftir orlof geti foreldrar minnkað vinnu sína niður í 50 - 70 % án þess að það missi vinnuna eða laun þeirra skerðist verulega. Þarna gæti ríkisvaldið komið á móts við atvinnurekendur og greitt það sem upp á vantar í

laun. Þetta myndi jafnvel setja meira jafnvægi í leikskólamál og styrkja og bæta fjölskyldusambönd.

Sjálfr á ég tvö börn sem eru 6 og 8 ára gömul. Í mæðravernd, ungbarnaeftirlitinu og hjá dagforeldrum var aldrei minnst á tengslamyndun. Það var ekki fyrr en í nám mínu í uppeldis- og menntunarfræði að ég heyrði fyrst minnst á tengslamyndun, örugg tengsl og óörugg tengsl. Ég furða mig á því af hverju ekki er meiri áhersla lögð á að upplýsa foreldra almennt um tengslamyndun og mikilvægi hennar. Ef foreldrar eru meðvitaðir um afleiðingar sem örugg tengslamyndun getur haft fyrir framtíð barna sinna er möguleiki á að þeir tileinki sér slíka tengslamyndun eða að þeir sem þess þurfa leiti sér aðstoðar við að bæta úr sinni eigin líðan og þannig haft áhrif á börn sín.

Tæknipróun hefur verið ör á síðustu áratugum og möguleikarnir margir hvað varðar að miðla upplýsingum til fólks. Gott væri að sjá heilbrigðis- og/eða menntakerfið nýta sér tæknina og setja af stað námskeið eða fyrirlestra sem hægt er að nálgast í gegnum internetið og að sjálfsögðu frítt þar sem hægt væri að miðla til foreldra um mikilvægi tengslamyndunar og fleiri þætti sem koma uppeldi við. Þá væri hægt að nefna kosti þess að stunda núvitund og hvernig hún getur hjálpað til við tengslamyndun. Nú þegar flest allir hafa aðgang að tæki sem hægt er að tengja við internetið, er hægt að horfa á slíkt fræðslumyndband hvenær og hvar sem er. Hægt væri líka að skoða þann möguleika að bjóða foreldrum á núvitundarnámskeið þeim að kostnaðarlausu.

Komið hefur fram að tengslamyndun byrjar í móðurkviði og er því vel við hæfi að byrja slíka fræðslu á meðan móðirin ber barn undir belt. Með þessari leið væri hægt að finna mögulega þær mæður sem líklega munu eiga í erfiðleikum með að mynda tengsl, t.d. vegna óörugggra tengslamyndunar í æsku við sína foreldra, andlegra kvilla s.s. þunglyndi, kvíða eða streitu og veita þeim viðeigandi aðstoð. Eins og fram hefur komið getur iðkun á núvitund og hugleiðslu leitt til örugggra tengslamyndunar við sjálfan sig með sjálfvitund og skoðun. Það getur leitt gott af sér t bæði fyrir foreldra og barn .

Það er viðeigandi að vitna í orð Nelson Mandela, en hann sagði að „börn eru dýrmætur fjársjóður, þau eru framtíðin“. Geti foreldrarnir gert eitthvað til að veita börnum færi á betri og farsælli framtíð ættum þeir að leggja sig fram við það. Látum ekki of langt líða á milli þess sem við myndum augnsamband við börn okkar, látum þau finna að þau skipta máli og mega vera eins og þau eru, dæmum þau ekki eða reynum að breyta þeim á nokkurn hátt. Núvitað uppeldi hefur marga kosti og hefur reynst vel og ættu foreldrar að kynna sér þessar uppeldisaðferðir og leita þeirra sem hentar þeim best og þeirra börnum. Ekki má heldur gleyma að foreldrar hafa áhrif á börn sín og mikilvægt er fyrir þá að sinna sjálfum sér

Því foreldrar í góðu andlegu jafnvægi eiga auðveldara með að lesa í tjáningu barna sinna, veita þeim athygli og mæta þörfum þeirra.

Mig langar að enda ritgerð mína á orðum Jon Kabat-Zinn en hann sagði „ We take care of the future best by taking care of the present now“ – Jon Kabat-Zinn

Heimildaskrá

- Azad, G., Blacher, J. og Marcoulides, G.A. (2013). Mothers of children with development disabilities: stress in early and middle childhood. *Research in Developmental Disabilities*, 34(10), 3449-3459. doi:10.1016/j.ridd.2013.07.009
- Bee, H. og Boyd, D. 2004. *The developing child* (10. útg.) Boston.
- Benoit, D. (2004). Infant-parent attachment: Definition, types, antecedents, measurement and outcome. *Paediatrics & Child Health*, 9(8), 541-545.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology*, 28, 759-775. Sótt þann 7.mars 2019 af: http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/online/inge_origins.pdf
- Carson, J. W, Carson, K. M., Gil, K. M. og Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement [rafræn útgáfa]. *Behavior Therapy*, 35, 471-494.
- Corthon, C., og Milicic, N. (2016). Mindfulness and Parenting: A Correlational Study of Nonmeditating Mothers of Preschool Children. *J Child Fam Stud* (2016) 25:1672–1683. DOI 10.1007/s10826-015-0319-z
- Duhn, L. (2010). The importance of touch in the development of attachment. *Advances in Neonatal Care*, 10(6), 294-300.
- Embætti landlæknis. (2013). Ung- og smábarnavernd. Leiðbeiningar um heilsuvernd barna 0-5 ára. Sótt þann 10 mars 2019 af: https://rafhladan.is/bitstream/handle/10802/11352/2ungbarnavernd_leidbeiningar_12.05.13.pdf?sequence=1
- Godall, K., Trejnowska, A. og Darling, S.(2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences* 52(5):622-626. DOI: 10.1016/j.paid.2011.12.008
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. og Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35–43
- Jamie Bristow. (2019, 26. Febrúar). Why schools in England are teaching mindfulness. Sótt af <https://www.mindful.org/why-schools-in-england-are-teaching-mindfulness/>
- Julia Corbett. (2014, 20. mars). Forty per cent of babies and toddlers missing out on crucial bond with parents. Sótt af <https://www.daynurseries.co.uk/news/article.cfm/id/1562970/forty-per-cent-babies-toddlers-missing-out-on-crucial-bond-parents>

- Kabat-Zinn, M. og Kabat-Zinn, J. (2014). *Everyday blessings : the inner work of mindful parenting* (Revised and updated edition. útgáfa). New York: Hachette Books
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., . . . Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 33*(6), 763-771. doi:10.1016/j.cpr.2013.05.005
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., . . . Huppert, F. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study. *British Journal of Psychiatry, 203*(2), 126-131. doi:10.1192/bjp.bp.113.126649
- Lounds, J. J., Borkowski, J. G., Whitman, T. L., Maxwell, S. E. og Weed, K. (2005). Adolescent parenting and attachment during infancy and early childhood. *Parenting: Science and Practice, 5*(1), 91-118.
- Marusic, I., Kamenov, Z. og Jelic, M. (2006). Personality and attachment to romantic partners. *Review of psychology, 13*, 9-18.
- Moran, G., Forbes, L., Evans, E., Tarabulsy, G. M. og Madigan, S. (2008). Both maternal sensitivity and atypical maternal behavior independently predict attachment security and disorganization in adolescent mother–infant relationships. *Infant behavior and development, 31*(2), 321-325
- Meppelink, R., de Bruin, E. I., Wanders-Mulder, F. H., Vennik, C. J. og Bogels, S. M. (2016). Mindful Parenting Training in Child Psychiatric Settings: Heightened Parental Mindfulness Reduces Parents' and Children's Psychopathology. *Mindfulness, 7*(3), 680-689. doi:10.1007/s12671-016-0504-1
- Purvis, K.B., Cross, D.R. og Sunshine W.L. (2014). *Máttur tengslanna* (Halla Sverrisdóttir þýddi). Reykjavík: Foreldrafélag ættleiddra barna.
- Sharf, R. H. (2015). Is mindfulness Buddhist? (and why it matters). *Transcultural Psychiatry, 52*(4), 470-484. doi:10.1177/1363461514557561
- Sigrún Aðalbjarnardóttir. (2007). *Virðing og umhyggja. Ákall 21. aldar*. Reykjavík: Heimskringla. Háskólaforlag Máls og menningar.
- Snyder, R., Shapiro, S. og Treleaven, D. (2011). Attachment Theory and mindfulness. *J Child fam Stud*(2012), 21:709–717. Doi: DOI 10.1007/s10826-011-9522-8
- Sullivan, R., Perry, R., Sloan, A., Kleinhaus, K. og Burtchen, N. (2011). Infant bonding and attachment to the caregiver: Insights from basic and clinical science. *Clinics in Perinatology, 38*(4). 643-655.
- Sæunn Kjartansdóttir (2009). *Árin sem enginn man: Áhrif frumberskunnar á börn og fullorðna*. Reykjavík: Mál og Menning.

- Sæunn Kjartansdóttir. (2015). *Fyrstu 1000 dagarnir*. Reykjavík. Mál og menning.
- Steinberg, L. (2004). *10 basic principles of good parenting*. New York: Simon and Schuster paperbacks.
- Tan, C.M. (2014.) *Núvitund – leitaðu inn á við* (Guðni Kolbeinsson þýddi). Reykjavík: Forlagið. (Upphaflega útgefið 2012).
- Vieten, C., & Astin, J. (2008). Effects of a mindfulness-based intervention during pregnancy on prenatal stress and mood: Results of a pilot study. *Archives of Women's Mental Health, 11*, 67–74.
- World Health Organization (WHO) (2004) The importance of caregiver-child interactions for the survival and healthy development of young children. A review. Sótt þann 23.04.2019 af <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42878/1/924159134X.pdf?ua=1&ua=1>
- Williams, M. Og Penman, D. (2019). *Núvitund. Hagnýt leiðsögn til að finna frið í hamstola heimi* (Guðni Kolbeinsson). Reykjavík: Vaka-Helgafell.
- Radke-Yarrow, M., Cummings, E.M., Kuczynski, L., Chapman, M. (1985). Patterns of Attachment in Two- and Three Year – Olds in Normal Families and Families with Parental Depression. *Child Development, 56*(4), 884 – 893.
- Zhang, W., Wang M. og Yiang , L. (2019). Parental Mindfulness and Preschool Children's Emotion Regulation: the Role of Mindful Parenting and Secure Parent-Child Attachment. *Mindfulness* 2019). doi.org/10.1007/s12671-019-01120-y