

# МАЈКАТА КОЈА ИМА ЗНАЕЊЕ ОД ПСИХОЛОГИЈА ПОДОБРО ГО РАЗБИРА СВОЕТО ДЕТЕ

Интервју со д-р Ана Вивас, професор на  
Универзитетот „Шефилд“



” Професор д-р Ана Вивас од Одделот за психологија на Универзитетот „Шефилд“ во интервјуте зборува за релацијата мајка-дете и истакнува дека кај вработената мајка е поголем родителскиот стрес, затоа што никогаш го нема целосното време потребно за мајчинство, но дека, од друга страна, таа повеќе се самовреднува, што позитивно влијае врз развојот и воспитувањето на нејзиното дете.

## **1. Главното прашање во денешницата за мајките е како да ги спојат деловниот живот и родителската улога во еден пакет, како што и впрочем се бара од нив. Како психологијата може да им помогне за оваа задача?**

АВ: Родителската надлежност е многу комплексна тема што е под влијание на многу фактори. Навистина, секојдневниот притисок од балансирањето помеѓу работните и домашните обврски е еден од најголемите извори на стрес со кој современите мајки се соочуваат. Со полно работно време постои намалување на времето потребно за мајчинство, како и намалено внимание и енергија, и поради тоа мајките доживуваат значително поголем родителски стрес од татковците.

Како и да е, степенот до кој вработувањето на мајките може

да влијае на перцепцијата на нивната ефикасност зависи од многу фактори, како што се личните психолошки извори (на пример, самодовербата) и социјалната поддршка (како што е поддршката од сопругот).

Ефектите од вработувањето на мајката не се нужно негативни, бидејќи нејзиното вработување може да има позитивен ефект врз зголемувањето на самодовербата и самовреднувањето што влијае на односот мајка-дете, како и врз самодовербата и однесувањето на самото дете. Истражувањето на оваа тема е контроверзно и бара поголема истрага за да се разбере комплексната интеракција помеѓу личните психолошки фактори како што е расположението, надворешните фактори односно стресот, социјалната поддршка и родителската надлежност. Психологијата може да ви помогне во разбирањето на факторите што

влијаат на односот мајка – дете, но исто така и да ве информира за креираните политики во врска со вработените мајки и социјалната поддршка.

## **2. Кои информации во врска со нивните деца, родителите треба да знаат дека се ирелевантни и на кои информации треба да се фокусираат? Дали постојат некои знаци кои децата уште од најрана возраст ги покажуваат, а родителите треба да бидат свесни но и да знаат како да се справат со тие знаци?**

АВ: Општо земено, децата можат да прикажат дисфункции внатре или надвор од семејната средина и општо правило во психологијата е дека родителите треба да бидат загрижени ако детето покажува општи дисфункции во неколку домени.



### 3. Одделот за психологија на Универзитетот „Шефилд“ и Меѓународниот факултет, „Сити Колеџ“ има одлична репутација поради високиот квалитет на наставата и научните истражувања. Кои нови методи на истражување ги промовирате на полето на знаење за односот родител – дете, и до какви заклучоци и наоди дојдовте до сега?

АВ: Постојат различни истражувачки групи во одделот, а клучните области на истражувањето се здраво и активно стареење, јавното здравје (на пример: пушењето, сајбер насилство) и специјалните образовни потреби (на пример, аутизам). Една од областите на истражување која се запоставува во психологијата е интеракцијата на емоции и сознавањето низ животниот век и поради тоа имаме тековни проекти што треба да се испитаат, на пример, како емпатијата се развива низ животот.

### 4. Дали може мајката да направи нешто со цел да им помогне на своите деца да изградат подобри социјални вештини и способност да учат?

АВ: Истражувањата покажуваат дека родителите играат важна улога во развојот на социјалните вештини на своето дете. Студиите го поддржуваат фактот што авторитетните родители им помагаат на своите деца да развијат саморегулаторни вештини и општествена одговорност.

Авторитетните родители воспоставуваат правила и насоки, но за разлика од авторитарните родители, тие им одговараат на своите деца и ги слушаат. Исто така, истражувањето покажа дека безусловно прифаќање на детето е од клучно значење за развојот на социјалните вештини кај нив. Исто така, се покажа дека начинот како родителите одговараат на несакните дејства кај детето е од клучно значење за развојот на емпатијата и социјалното разбирање. Така, родителите кои реагираат на активностите на своите деца со акцент на тоа како „жртвата“ може да се чувствува, а не само со укор за стореното дело, се во состојба да им помогнат на своите деца да развијат социјално разбирање и емпатија.

### 5. Кои се придобивките на мајката која ја разбира важноста на психологијата додека ги одгледува своите деца?

АВ: Знаењата од областа на психологијата можат да бидат многу корисни за родителот, бидејќи неколку основни принципи лесно можат да се применат за да се променат несаканите однесувања и да се зајакне посакуваното дејствување. Покрај тоа, познавањето на развојните фази може да им помогне на родителите подобро да го разберат однесувањето на нивните деца, а со тоа да го намалат стресот поврзан со растењето на сопственото дете. Важно е родителите да знаат што можат да очекуваат од детето во различните развојни фази од неговото растење. На пример,

механизмите на мозокот за самоконтрола и емоционална саморегулација не се развиваат целосно се додека децата не се во пубертет и на тој начин тие се помалку способни да се воздржуваат од работите што ги посакуваат, и да се справуваат со конфликти. Истражувањето, исто така, покажа дека родителите може да помогнат за развој на овие вештини.

### 6. Ваш совет за идните студенти и истражувачи во областа на која Вие сте и посветени?

АВ: Психологијата е возбудлива и самоисполнувачка дисциплина, која покажа огромен раст во последните децении. Идните студенти и истражувачи од оваа област, треба да имаат подлабоко разбирање за тоа како различни домени на психологијата комуницираат и се интегрираат заедно. Една од силните, нови области на истражување е од доменот на когнитивните невронски мрежи кои веќе им помогнаа на научниците да разберат подобро како нашиот мозок работи и зошто се однесуваме на начинот на кој тоа го правиме. Психологијата има потенцијал во голема мера да влијае врз нашето општество на позитивен начин, па затоа е важно да се комуницираат наодите од истражувањата на општеството и тие да се преведат и применат во креирањето на политиките.

А.К.

