

Maria Wolak-Chmiel, Agnieszka Nejman-Kalińska

Moc empatii – program wspierania rodziny po doświadczeniach przemocy

Dziecko Krzywdzone : teoria, badania, praktyka 15/3, 146-151

2016

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach
dozwolonego użytku.

Moc empatii – program wspierania rodziny po doświadczeniach przemocy

Maria Wolak-Chmiel, Agnieszka Nejman-Kalińska

Fundacja Inna Perspektywa

W artykule opisano program „Ośrodek empatii” realizowany dla rodzin-ofiar przemocy domowej w oparciu na nowatorskiej metodzie pracy z dziećmi B.A.S.E.[®]-Babywatching.

SŁOWA KLUCZOWE:

EMPATIA, WRAŻLIWOŚĆ, B.A.S.E.[®]-BABYWATCHING, DOŚWIADCZENIA PRZEMOCY

Wstęp

Doświadczenie pracy w Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie daje perspektywę widzenia przemocy jako najbardziej nieempatycznego aktu w stosunku do drugiego człowieka. Dzieci krzywdzone mają bardzo dużo traumatycznych przeżyć. Chroniczny stan napięcia i stresu, w którym przyszło im żyć, powoduje różnego rodzaju problemy w funkcjonowaniu społecznym, radzeniu sobie z sytuacjami stresowymi oraz trudności w myśleniu o innych i okazywaniu empatii. Uważamy, że dzieci będące ofiarami przemocy szczególnie potrzebują doświadczenia dobrej, kochającej relacji z dorosłym, aby móc rozwijać empatię i wrażliwość na potrzeby swoje i innych. Tak też powstał pomysł kompleksowej pracy zarówno z dziećmi, jak i ich mamami.

Program „Ośrodek empatii” realizowany w Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie rozpoczął się w październiku 2015 i trwał do końca czerwca 2016 roku. Najważniejszym założeniem programu była równoległa praca z mamami i dziećmi. Składał się z trzech modułów: zajęć B.A.S.E.[®]-Babywatching

dla dzieci, podczas których miały one możliwość obserwowania niemowlęcia w relacji z mamą, sprawowania przez nią opieki oraz rozwoju ich więzi. Drugi moduł obejmował trening empatii dla mam, natomiast ostatni – warsztaty wychowawcze poświęcone zagadnieniom psychologicznego rozwoju dziecka.

Nasz program odpowiada na potrzeby mam i dzieci. Wierzymy, że kompleksowa praca pomoże im w przyszłości lepiej radzić sobie z doświadczeniami przemocy oraz odzyskać równowagę wewnętrzną. Mamy nadzieję, że przekazywana wiedza pozwoli na nawiązanie bliższych relacji z dziećmi, sprawi, że mamy będą bardziej empatyczne w stosunku do swoich dzieci a tym samym pozwoli dzieciom na doświadczenie empatycznego kontaktu z rodzicem.

Opis metody

Pomysł na prowadzenie zajęć metodą B.A.S.E.[®]-Babywatching dla dzieci-ofiar przemocy domowej zrodził się w naszych głowach po szkoleniu z obserwacji niemowląt metodą opracowaną przez Ester Bick. Możliwość obserwowania niemowlęcia w relacji z mamą poszerzyła nasze rozumienie kształtującej się więzi między nimi i rozwoju emocjonalnym małego dziecka. Stałyśmy się wrażliwsze na potrzeby emocjonalne, psychiczne i fizyczne niemowlęcia.

Mając na uwadze korzyści, jakie odniosłyśmy z tego szkolenia, chciałyśmy przenieść je do naszej codziennej pracy z dziećmi. Odpowiedzią na nasze potrzeby i pomysły był program proponowany przez dr. Karla Heinza Brisha. Po uzyskaniu odpowiednich kwalifikacji rozpoczęłyśmy pracę nad rozwojem empatii u dzieci.

Psychoanalityk dziecięcy Henri Parens wiele lat poświęcił pracy nad zagadnieniami rasizmu i wojny. Doświadczenie wojny, rozłąka z matką, ucieczka z Auschwitz i emigracja do Stanów Zjednoczonych przyczyniły się do jego zainteresowania problematyką agresji oraz pracy nad stworzeniem programu prewencji zachowań agresywnych. Parens pragnął opracować metodę dającą możliwość doświadczania bliskiej relacji z rodzicem. Bazując na doświadczeniach i współpracy z Parenssem, dr Karl Heinz Brish opracował program B.A.S.E.[®]-Babywatching, który miał na celu przeciwdziałanie zachowaniom agresywnym i lękowym oraz promowanie empatycznej postawy i wrażliwości na innych dla dzieci.

Metoda B.A.S.E.[®] (*Babywatching in preschool and school to prevent aggression and fear and to promote sensitivity and empathy*) polega na obserwacji przez dzieci relacji, jaka tworzy się między mamą/tatą a nowo narodzonym dzieckiem. Raz w tygodniu grupa dzieci spędza 20–30 minut w towarzystwie rodzica zajmującego się swoim

niemowlęciem. Daje im to możliwość obserwowania, jak dziecko rozwija się z tygodnia na tydzień.

Osoby prowadzące zajęcia zachęcają dzieci do opisywania tego, co widzą, wczuwania się i myślenia o emocjach oraz zachowaniach niemowlęcia i rodzica. Dzięki temu rozwija się empatia i wrażliwość na drugiego człowieka, tak bardzo potrzebna do budowania dobrych relacji z innymi. Badania pokazują, że metoda B.A.S.E.[®] rozwija empatię, wrażliwość i uważność na siebie w kontaktach z innymi, a także przyczynia się do spadku zachowań agresywnych i reakcji lękowych. W konsekwencji dzieci potrafią lepiej współpracować, rozumieć swoje emocje oraz okazywać troskę i współczucie w kontaktach z innymi.

Charakterystyka miejsca i grupy docelowej

Ośrodek, w którym przeprowadzono projekt, jest największym Ośrodkiem Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Polsce. Adres Ośrodka jest utajniony, co pomaga zapewnić bezpieczne schronienie dla osób po doświadczeniach przemocy. W Ośrodku jest prowadzona indywidualna psychoterapia dla dzieci i kobiet oraz grupa wsparcia i inne zajęcia o charakterze warsztatów. Możliwość i długość pobytu są niezależne od miejsca zamieszkania, wieku i statusu społecznego ofiar oraz dostosowane do ich indywidualnych potrzeb.

W trakcie pracy z dziećmi mierzyliśmy się z problematyką skumulowanej traumy rozwojowej, zaburzonych więzi, zjawiskiem odwrócenia ról w rodzinie oraz różnymi deficytami potrzeb emocjonalnych. Ze względu na pobyt czasowy niektóre dzieci nie mogły uczestniczyć w zajęciach od początku do końca, w związku z tym rozpoczynały i kończyły w różnych momentach trwania programu. Grupa była również zróżnicowana wiekowo co wymagało od nas dodatkowej troski i elastyczności w prowadzeniu zajęć. Nie mogłybyśmy ich rozpocząć, gdyby nie mama, która zgodziła się wziąć udział w programie i przychodzić ze swoim nowonarodzonym dzieckiem co tydzień do Ośrodka. Nasze „dziecko B.A.S.E.[®]”, Ryś, w chwili rozpoczęcia programu miał zaledwie 5 tygodni. Jego mama wytrwale przychodziła z synem do Ośrodka mimo różnych trudności. Udział w programie okazał się dla niej ciekawym doświadczeniem, związała się z dziećmi w Ośrodku, czuła, że zajęcia są ważne zarówno dla obserwujących dzieci, jak i dla niej samej. Zauważyła zmiany w zachowaniach dzieci, co wynagradzało jej udział w programie, oraz cieszyła się rozwojem społecznym swojego dziecka.

Dynamika prowadzonych zajęć

Nasza praca z dziećmi przechodziła przez różne etapy, naprzemienne momenty uwagi i chaosu panujące na zajęciach. Dzieci początkowo skupiały uwagę na niemowlęciu i mamie, ale na bardzo krótko. Szybko się rozpraszały i biegały wokół maty, skakały z parapetu, wybiegały z pokoju i po chwili znowu wracały. Nasilenie chaosu oraz trudnych zachowań rozumialiśmy jako przejaw zazdrości o uwagę i zainteresowanie obserwowanego niemowlęcia oraz próbę skupienia jej na sobie. Czułyśmy, że w dzieciach rozbudziły się pragnienia opieki równie dobrej, jak roztaczana nad naszym niemowlęciem. Chcąc zapewnić dzieciom komfort (*holding*) oraz zaspokoić potrzebę kontaktu emocjonalnego, zaprosiliśmy dzieci do siedzenia na naszych kolanach. Okazało się to bardzo dobrym zabiegiem, ponieważ dzieci szybko się ukołysy, chętnie z nami rozmawiały i były bardziej zaangażowane w obserwację. Kolejnym elementem, który wprowadzyliśmy, były rozmowy z dziećmi na temat bezpieczeństwa, zdrowia i rozwoju małego dziecka. Czułyśmy bowiem, że sposób, w jaki dzieci zachowują się podczas zajęć, odzwierciedla rodzaj kontaktu z rodzicem, którego doświadczyły. Podczas zajęć ujawniało się wiele różnych, intensywnych emocji, które musiały zostać pomieszczone. Po rozważaniach zdecydowałyśmy, że zaprosimy mamy naszych podopiecznych dzieci do udziału w zajęciach. Miałyśmy nadzieję, że będzie to okazją do bliskiego kontaktu dzieci ze swoimi mamami oraz odpowiedzią na dziecięce potrzeby opieki.

Podsumowanie

Mimo że grupa dzieci zmieniała się w trakcie programu mogłyśmy zauważyć następujące efekty: z upływem czasu dzieci dłużej skupiały uwagę na niemowlęciu, były bardziej adekwatne w kontakcie i zachowaniu (przynosiły zabawki dostosowane do wieku niemowlęcia, były delikatniejsze w dotyku i ekspresji ruchowej). Ważna obserwacja dotyczy wyrażanych emocji i postaw. Poza przejawami radości z obecności dziecka, zainteresowania czy zadowolenia dzieci wyrażały również emocje złości i zazdrości o uwagę obserwowanego niemowlęcia.

Podczas zajęć B.A.S.E.[®]-Babywatching zauważyłyśmy różnice płciowe. Dziewczyny były bardziej zaangażowane w obserwację niemowlęcia i zainteresowane tym, co się dzieje w relacji z jego mamą. Chłopcy byli aktywniejsi ruchowo, co jednak nie przeszkadzało im w rejestrowaniu zmian w zachowaniach czy stanie emocjonalnym maluszka. Postawiliśmy następującą hipotezę – niemożność wyrażenia

wербalnego siebie i swoich emocji skutkuje dużą ekspresją ruchową. Zauważyliśmy jednak, że dzieci jednak korzystały z zajęć i trafnie reagowały na to, co się działo.

Ciekawa obserwacja dotyczyła zależności między rozwojem emocjonalnym niemowlęcia a odpowiedzią grupy. Moment ujawnienia się lęku separacyjnego między mamą a dzieckiem skutkowało wzmożeniem aktywności i ekspresji ruchowej u dzieci. Stały się one bardziej rozbiegane, hałaśliwe i głośne. W tym samym czasie „B.A.S.E.[®] mama” dzieliła się z nami odczuciami zmęczenia i zniecierpliwienia związanymi z opieką nad swoim maluszkiem.

Po zakończonym programie dostawałyśmy informacje od mam naszych podopiecznych, że dzieci stały się bardziej czułe, empatyczne i opiekuńcze wobec siebie, co przejawiało się w zabawie, współpracy oraz większym zainteresowaniem sobą nawzajem. Mamy wrażenie, że proces mentalizacji, który rozwijałyśmy na zajęciach B.A.S.E.[®], został zinternalizowany przez dzieci.

Realizowany przez nas program oparty na metodzie B.A.S.E.[®]-Babywatching jest projektem pionierskim. Po raz pierwszy był przeprowadzony dla grupy dzieci-ofiar przemocy domowej. Doświadczenie tej pracy zrodziło wiele wyzwań. Równoległe prowadzenie zajęć w publicznym przedszkolu dało nam możliwość lepszego wglądu w specyfikę grupy dzieci po doświadczeniach przemocy przebywających w Ośrodku, jej potrzeb oraz dostosowania podejmowanych interwencji do obserwowanego poziomu deficytu.

Obecnie jako Fundacja Inna Perspektywa kontynuujemy program B.A.S.E.[®] w Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia oraz wdramy i rozwijamy go w przedszkolach i innych placówkach. Więcej informacji można uzyskać na stronie www.innaperspektywa.org lub kontaktując się z nami.

E-maile autorek: maria@innaperspektywa.org, agnieszka@innaperspektywa.org.

The Power of Empathy – the project dedicated to support families, victims of violence

The article describes the „Centre of empathy” project for familial victims of domestic violence, based on an innovative method of working with children B.A.S.E.[®]-Babywatching.

KEYWORDS:

EMPATHY, SENSITIVITY, B.A.S.E.[®] - BABYWATCHING, VIOLENCE EXPERIENCE

Cytowanie:

Wolak-Chmiel, M., Nejman-Kalińska, A. (2016). Moc empatii – program wspierania rodziny po doświadczeniach przemocy. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 15(3).



Artykuł jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa–Użycie niekomercyjne–Bez utworów zależnych 3.0 Polska.