

Jak wybrać terapie dla dziecka?

„Rodzice są jak ogrodnicy, którzy kupują nasiona. Tyle, że w przypadku dzieci nie ma takich ładnych torebek, gdzie widać, co z każdego nasionka wyrośnie i instrukcji, jak się o to nasionko troszczyć. Wszystko jest wymieszane, wsadza się rękę do worka i bierze co popadnie. Gdy rodzice zaczynają hodować swoje nasionko, to mogą mieć marzenie, by wyrósł z niego dąb. Ale może się okazać, że zasadzili bratek. I wtedy rodzic, który się uprze przy dębie, będzie próbował z bratka zrobić dąb. A w rezultacie nie będzie ani dębu, ani bratka. Wyhoduje coś bardzo nieszczęśliwego. I skrzywdzi to nasionko. Mądry rodzic w takiej sytuacji dowie się jak hodować bratki i robi wszystko, by jego bratek był jak najbardziej udany.” Wojciech Eichelberger

Historyjka piękna i jak sędzę przemawiająca do wyobraźni, jednak problem jest taki, że nie zawsze rodzice mają odpowiednie wsparcie ze strony specjalistów, a czasem muszą tego wsparcia mocno poszukać. Z tego powodu wszyscy rodzice przechodzą tę samą drogę, która jest trudna, pełna wyzwań i trudności.

Nazywam się Joanna Węglarz, jako psycholog i terapeuta, wielokrotnie towarzyszyłam rodzicom, którzy dowiadawali się, że ich wyczekane, wymarzone dziecko rozwija się w sposób nieprawidłowy i pojawia się ryzyko niepełnosprawności. Bardzo dużo nauczyłam się ale nie tylko z książek ale również (a może głównie) od wspaniałych dzieciaków, które miałam okazję poznać ale ich rodziców. Dziś moje przemyślenia i wiedzę postanowiłam przelać na papier aby pomóc tym, którzy są na początku tej drogi a których, jeszcze nie miałam okazji poznać.

1. Zadbaj o siebie

Nie bez przyczyny podczas lotu samolotem stewardesa sugeruje, że jeśli z jakiegoś powodu będzie potrzeba założyć maseczkę to osoby podróżujące z dziećmi powinny najpierw założyć ją sobie. W samolocie brzmi to rozsądnie, zazwyczaj jednak w codziennym życiu nie stosujemy tej samej zasady. Bardzo często obserwuje, że rodzice dzieci z wyzwaniami rozwojowymi bardzo skupiają się bardzo na swoich dzieciach, ich potrzebach, trudnościach i bolączkach, zapominając w tym wszystkim o sobie. Krótkoterminowo ta strategia jest dobra, wiadomo bowiem, że dziecko z wyzwaniami lub niepełnosprawnością potrzebuje więcej uwagi, wsparcia i pomocy niż jego mama lub tata. Długoterminowo jednak rodzic, który zapomina o sobie doświadcza bardzo negatywnych skutków – może pojawić się wypalenie rodzicielskie, pogorszenie relacji w związku lub małżeństwie czy wreszcie zaburzenia depresyjne czy lękowe.

Dlatego bardzo ważne jest aby równolegle do prowadzonej terapii dziecka szukać wsparcia dla siebie, może być to psycholog czy psychoterapeuta, formalna grupa wsparcia, czy też organizacja pozarządowa skupiająca rodziców dzieci z określonymi trudnościami. Niektóre osoby jednak nie potrzebują aż tak zorganizowanego wsparcia, czasem wystarczy rozmowa z kimś bliskim. Są też tacy, którzy w trudnych chwilach potrzebują samotności czyli krótkiego spaceru, spokojnej kąpieli bez pukających w drzwi lub płaczących pod nimi domowników czy też wyjścia do kina czy kawiarni. Najważniejsze aby pamiętać, że dbanie o siebie to nie egoizm ale wspieranie tego co najważniejsze również dla dziecka. Bowiem wypalony, przemęczony i nadmierne zestresowany rodzic nie będzie adekwatnym wsparciem dla swojej rodziny.

2. Zaufaj swojemu dziecku

Dziecko, nawet jeśli nie komunikuje się werbalnie potrafi nam przekazać wiele swoimi reakcjami czy zachowaniem. Nie zawsze łatwo odczytać te sygnały i dowiedzieć się o co dokładnie chodzi, każdy rodzic jednak potrafi poznać czy dziecko czuje się raczej dobrze czy raczej źle, jest spokojne czy pobudzone, sytuacja jest dla niego neutralna lub łatwa czy też trudna.

To jak rodzic zareaguje na trudności swojego syna lub córki będzie dla dziecka bardzo ważnym komunikatem. Jeśli zatem maluch komunikuje, że jest mu trudno albo źle się w jakiejś sytuacji czuje warto się temu przyjrzeć.

Po pierwsze należy zastanowić się jak my sami reagujemy. Istnieje bowiem zjawisko koregulacji, które polega na dostrajaniu emocjonalnym osób, które przebywają blisko siebie. Sprawia to, że zdenerwowanie czy dobry nastrój drugiego człowieka może nam się udzielić, jednak najsilniej koregulacja będzie wpływała na relację między rodzicem a dzieckiem. Dlatego więc z rodzicem może pomagać dziecku się uspokoić, jeśli sam rodzic, będzie radził sobie z emocjami i będzie spokojny lub wprost przeciwnie, negatywnie wpływać na stan dziecka jeśli rodzic będzie pobudzony i nerwowy. Dlatego warto dbać o swoje emocje i własny stan psychiczny by pomóc dziecku.

Po drugie jeśli mimo spokoju rodzica dziecko reaguje nerwowo, jest niespokojne, pobudzone i wyraźnie zestresowane warto zastanowić się na ile dana terapia czy interwencja jest niezbędna – czy nie da się jej zastąpić inną, na którą dziecko będzie lepiej reagowało. Zdarzało mi się słyszeć, że dana metoda jest bezbolesna i neutralna i widzieć przerażenie na twarzy dziecka w momencie gdy zbliżało się do gabinetu. Słyszałam czasem, że sprawność fizyczna jest najważniejsza i dlatego mimo płaczu i rozpaczki należy kontynuować terapię. Myślę, że sytuacja jest bardzo złożona i czasem owszem rodzic musi podjąć trudną decyzję o nieprzyjemnej czy nawet bolesnej interwencji medycznej, jeśli jednak jest możliwe by z tego zrezygnować i zastąpić ją czymś innym warto zaufać dziecku.

3. Masz prawo pytać i mieć wątpliwości

Sytuacja niepełnosprawności czy wyzwań rozwojowych dziecka sprawia, że staje się jakby na nieznanym lądzie. Pojawia się wiele nowych i trudnych odczuć i emocji, często nie wiadomo co robić tym bardziej, że pojawia się wiele opinii, teorii i możliwości. Dlatego ważne jest aby dać sobie prawo do wątpliwości i zadawania pytań.

Ważne jest aby przygotować się do pierwszego spotkania z terapeutą czy nauczycielem dziecka, spisać sobie różne ważne pytania i zastanowić czego warto się dowiedzieć. Niestety póki co nie jest to normą, dlatego może się zdarzyć że specjalista zareaguje na takie pytania zdziwieniem lub będzie zaniepokojony, jednak warto na spokojnie wytłumaczyć w jakim celu je zadajemy. Rodzic powierza bowiem nauczycielowi czy terapeutce swój największy skarb dlatego ważne jest aby był pewien tego co robi tym bardziej, że czasem i dziecko potrzebuje odpowiedniego przygotowania. Dzięki temu zaś, że rodzic będzie wiedział na co się przygotować, jakie metody wykorzystuje terapeuta oraz jaki system motywacyjny stosuje czy jak reaguje na odmowę współpracy czy trudne zachowania – będzie mógł opowiedzieć dziecku co może spotkać i jak będą wyglądały zajęcia.

4. Buduj relacje z terapeutą

Bardzo podoba mi się jedna z definicji współpracy opracowana przez W. Okonia, który twierdził, że opiera się ona na wzajemnym zaufaniu i lojalności oraz podporządkowaniu wspólnemu celowi. Wydaje się, że rodzic i terapeuta powinni mieć jeden cel – którym jest wsparcie dziecka, czasem jednak okazuje się, że zamiast współpracy pojawia się wzajemna nieufność i dystans. Niestety nie pomaga to w budowaniu relacji, tak potrzebnej podczas terapii. Tak naprawdę bowiem rodzic, terapeuta i dziecko stanowią triadę, która wzajemnie na siebie oddziałuje. Im więcej będzie wzajemnych niedomówień i problemów tym mniej skuteczna będzie terapia dziecka.

5. Ciesz się małymi sukcesami i bądź cierpliwy

Wychowanie dziecka z wyzwaniami rozwojowymi jest trudne z wielu powodów, często brakuje sił, pojawia się zniechęcenie i wiele trudnych emocji. Problemem bywa to, że wysiłek włożony terapię czy rehabilitację wydaje się niekiedy niewspółmierny do efektów. Gdy porówna się dziecko z jego rówieśnikiem bardzo często widać jak wiele rzeczy robi wolniej, później lub inaczej. Może to prowadzić do frustracji, smutku, kiedy rodzic będzie skupiał się głównie na problemach i deficytach lub złości i zaprzeczania faktom gdy rodzic skupi się na tym aby udowodnić sobie i dziecku, że musi ono zaskoczyć wszystkich i przekroczyć swoje możliwości.

Niestety ani skupianie się na problemach ani zaprzeczanie faktom nie przynosi dobrych rezultatów, to co łączy obie sytuacje to nie dostrzeganie dziecka takim jakie ono jest tylko skupianie się na tym jakie nie jest. Dlatego najlepszym, choć wcale nie najłatwiejszym wyjściem jest zaakceptowanie sytuacji i cieszenie się małymi drobnymi rzeczami. Codziennymi sukcesami, wspólnymi chwilami i zwyczajnie byciem razem.

6. Pamiętaj, że Twoje dziecko jest przede wszystkim dzieckiem

Kiedyś pewien terapeuta opowiedział mi historię kilkunastolatka z mózgowym porażeniem dziecięcym, który pewnego dnia ze łzami w oczach zapytał rodziców „kiedy przestaniecie mnie naprawiać?”. Jego rodzice na pewno chcieli dobrze, szukali najnowszych metod terapii, brali dodatkowe zlecenia żeby zapłacić za kolejne godziny zajęć i starali się ćwiczyć z nim w domu. Jednak okazało się, że ich syn miał dość i czuł się zmęczony, na dodatek odbierał to wszystko jako próbę permanentnego naprawiania i być może brak akceptacji tego jaki jest.

Rodzina dziecka z wyzwaniami rozwojowymi to rodzina pod wieloma względami specjalistyczna – rodzice uczą się dostosować do potrzeb dziecka, stają się często terapeutami, nauczycielami, psychologami. Wożą dziecko z terapii na terapię, kupują zabawki, które będą uczyły i wspierały rozwój. Czasem zamiast wakacji wyjeżdżają na turnusy terapeutyczne. Oczywiście nie chcę powiedzieć, że jest w tym coś złego, należy jednak pamiętać, że można się w tym wszystkim zatracić i zgubić to co najważniejsze. Dziecko, nawet takie z niepełnosprawnością czy wyzwaniami rozwojowymi, to przede wszystkim dziecko ze swoimi marzeniami, pomysłami, chęcią zabawy, czasem buntem czy zniechęceniem. Rodzina takiego dziecka to zaś grupa ludzi, którzy chcą się cieszyć, spędzać miło czas, odpoczywać i być szczęśliwi. Dlatego bardzo ważne jest by o tym nie zapominać i czasem po prostu skupić się na tym co daje radość.

7. Nie bój się pomylić i zmienić zdania

Błądzić jest rzeczą ludzką, niestety jednak czasem trudno nam się przyznać do błędu lub pomyłki. Bywa, że nie chcąc źle wypaść lub sprawić komuś przykrości tkwimy w czymś co nam nie pasuje i jest dla nas niekomfortowe. Zazwyczaj jednak taka postawa negatywnie odbija się na naszym samopoczuciu, dlatego ważne jest aby nie bać się walczyć o swoje, mówić tego co się myśli i dbać o to co w danym momencie jest najważniejsze.