

Zranione ciało – zraniona dusza

samookaleczenia wśród dzieci i młodzieży – rola rodziców we wspieraniu dzieci

Rodzice zazwyczaj chcą dla swoich dzieci „jak najlepiej”. Kiedy okazuje się, że ich dziecko się samookalecza, nierzadko jest to dla nich olbrzymim szokiem. Często zdarza się, że dowiadują się o tym problemie przypadkiem. Zauważają okaleczoną nogę, która wyłania się spod podwiniętej nogawki dziecka lub kątem oka dostrzegają bliznę na ręce, gdy dziecko ma na sobie T-shirt. Wpadają w popłoch, gdyż nie rozumieją, jak to możliwe, że ich dziecko dopuszcza się okaleczania własnego ciała.

Samookaleczenia to działania, których celem jest świadome ranienie swojego ciała i zadawanie sobie bólu. Osoba samookaleczająca się nie ma więc na celu odebrania sobie życia. Formą samookaleczeń może być nacinanie skóry, często na nadgarstkach, rękach, udach, nogach. Mogą to być także oparzenia czy nakłucia skóry, wyrywanie sobie włosów i inne zachowania, które mają na celu zadawanie sobie cierpienia. Problem samookaleczeń dotyczy niestety coraz większej liczby dzieci, zwłaszcza tych w wieku nastoletnim.

Widocznym aspektem samookaleczeń są uszkodzenia ciała. Jednak zawsze świadczą one o poranionej psychice młodego człowieka. Uszkodzenia ciała są symbolem czy też ekspresją tych głębszych ran psychicznych, które są niewidoczne dla otoczenia, a niebywale trudne i obciążające dla dziecka. Po opatrzeniu fizycznych uszkodzeń należy się więc zająć problemami psychicznymi osoby dokonującej uszkodzeń swojego ciała.

Samookaleczenia świadczą o tym, że dziecko czy nastolatek przeżywa intensywne, trudne do wytrzymania i bardzo przykre emocje, z którymi nie potrafi sobie poradzić. Raniąc swoje ciało, znajduje sposób, aby dać upust negatywnym emocjom. Poprzez zadawanie sobie ran cielesnych dziecko zazwyczaj próbuje również ukarać samo siebie, a przy okazji i pośrednio – również dorosłych, na których w swoim mniemaniu w jakiś sposób się zawiodło.

Samookaleczające się dziecko może mieć poczucie, że jest beznadziejne, nie radzi sobie ze swoim życiem lub nienawidzi siebie. Może komunikować, że równie mocno jak siebie lub nawet mocniej nienawidzi rodziców czy opiekunów, którzy tylko wymagają, krzyczą i rozkazują, zamiast je wysłuchać i zrozumieć. Emocje, które targają młodym człowiekiem to nierzadko lęk, rozpacz i cierpienie.

Krokiem milowym może być dla dziecka to, że rodzice zatrzymają się przy nim na chwilę, zastanowią nad nim, spróbują go wysłuchać i zrozumieć jego uczucia. Tak może zacząć się praca nad poprawą komunikacji na linii rodzice-dziecko. Aby była szansa na taką zmianę, rodzice muszą wykazać się cierpliwością i powściągnąć swoje emocje, które zazwyczaj w sytuacji samookaleczania się dziecka są niezwykle intensywne.

Ważne jest, aby dorośli uważali na słowa, jakimi się posługują wobec dziecka. Psycholog Małgorzata Tomaszewska, podając wskazówki dla rodziców dzieci samookaleczających się, przywołuje przykładowe komentarze, które nie służą poprawie wzajemnej komunikacji. Bazując na jej wskazówkach, należy unikać takich sformułowań jak:

„nie martw się, wszystko się ułoży”

„nie przejmuj się”

„wyrośniesz z tego”

„ogarnij się”

„chyba nie chcesz mnie wpędzić do grobu”

„musisz wyjść na ludzi”

„weź się w garść”

„nie mogę znieść tego, co sobie robisz”.

Niestety tego typu słowa mogą spowodować skutek odwrotny do zamierzonego. Wśród podpowiedzi dla rodziców, które służą budowaniu pozytywnej komunikacji z dzieckiem M. Tomaszewska podaje następujące wskazania:

1. naucz się rozpoznawać, kiedy dziecko mówi – słowami, tonem głosu, wyrazem twarzy, postawą ciała – że doznaje dużego stresu
2. ucz się mądrej empatii; wyczuwaj nastroje dorastającego dziecka
3. zwróć uwagę, jak sam radzisz sobie ze stresem i jakich strategii używasz do jego przezwycięzania; zastanów się, czy są one dobrym przykładem dla twojego dziecka
4. bądź w kontakcie ze swoim umysłem i ciałem – zastanów się, co czujesz, gdy jesteś zestresowany i jak się wtedy zachowujesz
5. bądź pełen wyrozumiałości i współczucia zarówno dla własnego dziecka, jak i dla siebie

Celem takiego działania jest próba zrozumienia tego, przez co dziecko przechodzi, uchwycenia emocji i uczuć, z jakimi się mierzy. Uznanie tych uczuć przez rodzica jest nieodzownym elementem terapeutycznym. Trzeba jednak pamiętać, że zaakceptowanie uczuć to coś innego niż tolerowanie destrukcyjnych zachowań.

Podczas rozmowy z dzieckiem wskazany jest przede wszystkim spokój, którego zachowanie może stanowić duże wyzwanie dla rodzica. Do rozmowy nie należy dziecka zmuszać. Jeśli nie chce rozmawiać, można co jakiś czas po prostu dawać mu znać, że jest się otwartym na szczerą rozmowę, tj. dać mu zielone światło na to, że jeśli poczuje gotowość do zwierzeń, będziecie przy nim. Jeśli faktycznie dojdzie do rozmowy, warto znaleźć na nią więcej czasu.

W trakcie rozmowy można pytać o to, jak młody człowiek się czuje, co jest powodem stresu w jego życiu. Pytania mogą dotyczyć tego, co sprawia mu trudności oraz jak to się dzieje, że samookaleczenia koją ból i co czuje w tym konkretnym momencie. Warto przedyskutować z dzieckiem, jak Wy jako rodzice możecie mu pomóc w jego problemach. Cenne jest także wspólne opracowanie dobrych dla dziecka sposobów radzenia sobie z emocjonalnym cierpieniem i stresem.

Pomoc i wsparcie ze strony rodziny jest dla dziecka sprawą nieocenioną. Jednak w większości przypadków konieczna jest także konsultacja psychologiczna, psychoterapeutyczna, a nierzadko psychiatryczna. Ważne, aby komunikat, kierowany do młodego człowieka nie brzmiał: „coś z Tobą nie tak, dlatego musisz iść do psychologa i psychiatry”. Lepszym wyjściem byłby przekaz: „to poważna sprawa i trzeba poradzić się specjalistów, aby Ci lepiej pomóc; jesteśmy w tym razem”.

Warto zwrócić się po pomoc do psychologa, psychoterapeuty, który specjalizuje się w pracy terapeutycznej z dziećmi i młodzieżą. Zazwyczaj na pierwszą konsultację zgłaszają się sami rodzice lub rodzice wraz z dzieckiem. Czasem, zwłaszcza, gdy chodzi o dziecko młodsze przydatna może być terapia rodzinna, w której uczestniczą wszyscy członkowie rodziny. Za cel stawiana jest wówczas poprawa relacji między nimi, która może mieć bezpośrednie przełożenie na stan psychiczny dziecka. Natomiast podczas terapii indywidualnej nastolatka celem jest po pierwsze nawiązanie dobrej relacji

z terapeutą, a następnie nauka konstruktywnego rozwiązywania problemów. Terapia zmierza do tego, aby nastolatek nauczył się unikania samookaleczeń na rzecz innych sposobów komunikowania swoich problemów i potrzeb. Chodzi o znalezienie takich sposobów, które nie będą destrukcyjne. Nastolatek uczy się wówczas wyrażania swoich emocji w akceptowalny społecznie sposób. Trzeba mieć świadomość, że problem leżący u podłoża samookaleczeń jest zazwyczaj złożony, do jego rozwiązania potrzeba sporo czasu, a praca dotyczy nie tylko dziecka, ale całej rodziny.

Metoda pracy w rodzinie „narada rodzinna”

W terapii samookaleczeń dziecka ważna jest poprawa komunikacji między członkami rodziny i zmiana relacji między nimi. Metodą, która może pomóc wzmocnić wzajemne relacje jest „narada rodzinna”. Jest to cotygodniowy rytuał prowadzony w domu i obejmujący spotkania z wszystkimi członkami rodziny. Domownicy ustalają stały dzień w tygodniu i odpowiednią godzinę, gdy wspólnie zasiadają do stołu, na dywanie czy na kanapie. Narady najlepiej sprawdzają się w dniu, kiedy można się zrelaksować, jest więcej wolnego czasu (np. sobotni lub niedzielny wieczór). Takie spotkania mają na celu rodzinne rozmowy w luźnej, miłej atmosferze, mają także pomóc w podsumowaniu mijającego tygodnia oraz w zaplanowaniu działań na cały przyszły tydzień. Przewidywany czas takiej narady to zwykle 1-2 godziny.

Przykładowe pomysły dotyczące szczegółów narady rodzinnej:

1. Każde spotkanie przygotowują tzw. dyżurni wyznaczeni na poprzednim spotkaniu, np. matka z córką przyrządzają pyszną przekąskę dla każdego członka rodziny (przy okazji trenujemy umiejętność współpracy). Prowadzący zmieniają się z tygodnia na tydzień tak, by każdy miał możliwość pełnić tę rolę.
2. Przygotowujemy ładnie ozdobiony stoik lub pudełko, do którego w ciągu tygodnia każdy domownik wrzuca jedną lub kilka karteczek z podziękowaniem skierowanym do konkretnej osoby, np.

„Aniu, dziękuję Ci za przygotowanie pysznego śniadania. Marek”

„Dziękuję Ci, Mamo za pomoc w posprzątaniu pokoju. Zosia”

„Dziękuję całej rodzinie za wspólną grę planszową. Było bardzo miło. Kacper” itp.

Taki zestaw karteczek otwieramy na naszej rodzinnej naradzie i czytamy na głos. Dzięki temu wprowadzamy dobrą atmosferę i uczymy dzieci wyrażania wdzięczności za drobne, codzienne gesty.

3. Każde spotkanie zaczynamy od podziękowań „za coś” z poprzedniego tygodnia. Mogą to być wcześniej wspomniane karteczki, ale również zabranie głosu.
4. Omawiamy towarzyszące nam trudności związane z przebiegiem poprzedniego tygodnia, jest to okazja, aby kogoś przeprosić, aby powiedzieć o swoich potrzebach. Jest to też czas, kiedy można opowiedzieć innym o swoich odczuciach, wyjaśnić powstałe nieporozumienia. Ważne, aby każdy został wysłuchany!
5. Na każdym spotkaniu omawiamy plan na przyszły tydzień wizyty lekarskie, wywiadówki, plan zakupów, pomysły na spędzanie wolnego czasu itd. Ważne jest, aby każdy członek rodziny miał prawo do wypowiedzenia swoich pomysłów i aby każde zdanie było szanowane.
6. Ustalamy obowiązki na kolejny tydzień. Najlepiej dzielić je na mniejsze zadania np. odkurzenie w pokoju, wytarcie kurzu, podlanie kwiatków. Ważne, jest, aby każdy członek rodziny miał zadanie

do wykonania. Już małe dzieci mogą mieć swoje zadanie. Można przygotować kartę, na której każde takie zadanie oznaczamy jako wykonane, dzięki temu widać postępy w działaniach.

7. Wznawiamy „stoik podziękowań” na kolejny tydzień.

8. Na koniec wspólnie oglądamy jakąś wybraną razem kreskówkę lub film, można zagrać w grę, opowiedzieć jakąś zabawną historyjkę, dzięki temu kończymy z pozytywnym akcentem.

Początkowo wprowadzenie rytuału narady rodzinnej może stanowić problem, warto jednak nie poddawać się, lecz zachęcać domowników do wzięcia udziału w spotkaniu. Wkrótce może pojawić się entuzjazm w związku z miłym spędzaniem czasu. Ważna jest lekka, sympatyczna atmosfera rodzinnego spotkania. Narada w każdej rodzinie może wyglądać nieco inaczej, warto dopasować ją do indywidualnych potrzeb. Efektem jest poprawa relacji między domownikami oraz wspólny czas dla siebie. Stały dzień i godzina spotkania są bardzo istotne, gdyż dają poczucie przewidywalności oraz bezpieczeństwa.

Opracowała: mgr Karina Drelak - pedagog szkolna

Za: Centrum Dobrej Terapii