

Zrób coś dla siebie - grupa wsparcia dla rodziców dzieci z uszkodzonym narządem słuchu

Jolanta Jankowska

Dariusz Perszko

Grupę wsparcia dla rodziców dziecka z uszkodzonym słuchem istniejącą w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Puławach tworzą rodzice dzieci niesłyszących i niedosłyszących. Spotykamy się regularnie, od pięciu lat raz w miesiącu (w godzinach 16.00 – 18.00), by mówić o swoich problemach i dawać sobie wzajemnie zrozumienie i oparcie, które może być dla konkretnych osób podstawą do rozwiązywania swoich problemów związanych z wychowaniem niesłyszącego dziecka. Nasza grupa to tzw. grupa otwarta – na każdym spotkaniu są osoby, które miały ochotę przyjść danego dnia: są to rodzice dzieci uczęszczających na terapię do naszej Poradni a także rodzice którzy dowiedzieli się o naszych działaniach w Związku Głuchych lub z innego źródła. Tak więc bywa, że spotykają się ludzie, którzy w zasadzie widzą się po raz pierwszy w życiu, i nie wiadomo, kiedy znów będą mieli okazję wymienić swoje doświadczenia. Jest oczywiście i tak, że pewna grupa rodziców pojawia się na naszych sesjach regularnie i ci – prawdopodobnie – korzystają ze spotkań najczęściej.

Grupę prowadzimy we dwoje (surdologopeda, psycholog) a więc grupa wsparcia dla rodziców ma swoich stałych liderów. Podczas sesji staramy się – to dla nas ważna uwaga – przede wszystkim występować w rolach „osób prywatnych”; czasem tylko – wyraźnie to zaznaczając – dzielimy się z uczestnikami naszą wiedzą zawodową.

Cele szczegółowe:

1. Nauczania rodziców komunikacji wewnątrz systemu rodzinnego, swoich potrzeb bytowych i emocjonalnych związanych z zachowaniem jednego z członków rodziny.
2. Zapoznanie rodziców z działaniem mechanizmów obronnych nasilonych przez pojawienie się choroby.
3. Nauka radzenia sobie w oparciu o własne zasoby ekonomiczne i osobowościowe w krytycznych momentach choroby.

Wskaźniki osiągnięć:

- obniżenie poziomu lęku związanego z chorobą w rodzinie,
- upożytywnienie stosunku do samego siebie i otoczenia,
- zrozumienie i uświadomienie negatywnych postaw w stosunku do swojego życia,
- podniesienie jakości życia osób chorych i ich rodzin,
- obniżenie nadopiekuńczości w kierunku spadku ilości niepotrzebnych wizyt u wielu

specjalistów.

Dla funkcjonowania grupy wsparcia dla tych rodziców ważną sprawą są zasady porozumiewania podczas spotkań. Trudności w komunikowaniu się podczas spotkania, bardziej niż cokolwiek innego pokazują, jak ograniczające bywają nasze nawyki życia codziennego w porozumiewaniu się z innymi. My wiemy też, jak bardzo ich zmiana pomogłaby w relacjach z ludźmi, także tymi najbliższymi, dziećmi, mężem, żoną, teściami, rodzicami. Na koniec tych wstępnych uwag o komunikowaniu się trzeba też powiedzieć, że jedną z podstawowych zasad porozumiewania się w grupie jest ustalenie, jak się do siebie zwracamy. W naszej grupie stosujemy formę zwracania się do siebie po imieniu.

Inne zasady to:

- uczestniczę bo chcę,
- wszystko, co zostanie powiedziane podczas spotkania, pozostaje tajemnicą jego uczestników,
- wszystkich uczestników obowiązuje szacunek dla autonomii, niepowtarzalności, inności czy oryginalności każdego z uczestników; nie wolno wywierać presji, aby ktokolwiek w jakikolwiek sposób się zmienił,
- każdy mówi tylko to, na co ma ochotę; każdy może swobodnie wyrażać swoje opinie i sądy na dany temat, jeśli szanuje prawa indywidualne innych osób i przestrzega ustalonych zasad funkcjonowania grupy wsparcia,
- każdy ma prawo odmówić odpowiedzi na postawione przez kogoś z grupy pytanie, każdy ma prawo nie brać udziału w jakiejś aktywności czy „ćwiczeniu” i nie ma obowiązku z tego się tłumaczyć,
- staramy się nie używać zdań oceniających ani żadnych określeń, które zawierałyby ocenę; zaleceniem jest mówienie o tym, co samemu się odczuwało w związku z wypowiedzią czy zachowaniem kogoś innego,
- nie udzielamy więc rad, możemy natomiast podzielić się własnym doświadczeniem lub poinformować, jak by ktoś się przypuszczalnie zachował w podobnej sytuacji.
- staramy się używać komunikatów typu „ja”,

Nasze spotkania mają one bardzo określoną strukturę, której tradycyjnie się trzymamy. Po przedstawieniu gdy jest ktoś nowy następuje prezentacja wszystkich uczestników. Prezentacje zaczyna z reguły jedno z nas, doświadczyliśmy bowiem, że rodzice często nie umieją opowiedzieć o sobie samych, koncentrując się wyłącznie na dziecku i jego problemach ze słuchem i z rehabilitacją. Czasem jest to dla nich okazja opowiedzenia po raz pierwszy swojej historii bólu i poczucia niesprawiedliwości. Zachęcamy by pokazali także siebie: by powiedzieli czym się zajmują zawodowo, co lubią robić, jak spędzają czas. Oczywiście,

interesuje nas też, na jakim etapie w procesie rehabilitacji się znajdują i co jest dla nich aktualnie istotnym problemem dziecka i rodziny. Na początek proponujemy rytualne ćwiczenie „co dobrego”. To ważny fragment spotkania, zapobiegający tradycyjnemu Polaków narzekaniu i automatycznemu podkreślaniu wątpliwości bytu i jak to źle na tym „leż padole”. Przedmiotem ćwiczenia jest przypominanie sobie, że poza obowiązkami są i przyjemności. Po tych dla niektórych zaskakujących opowieściach, że życie może być ciekawe przychodzi czas na motyw przewodni zajęć. Proponowane ćwiczenie jest przez nas przygotowane wcześniej i powstaje w wyniku analizy problemów, jakie z naszego punktu widzenia dotyczą rodziny, której reprezentanci spotkają się na sesji. Często jednak wnoszą go rodzice już podczas spotkania, gdy relacjonują swoje historie i doświadczenia, lub gdy po prostu formułują potrzebę poradzenia sobie w najbliższej przyszłości z jakimiś konkretnymi sprawami życiowymi lub wychowawczymi. Dobieramy ćwiczenia tak by sprowokować uczestników do przypomnienia sobie, jak czerpać radość z drobnych nawet przyjemności, jak zadbać o siebie, jak dać sobie prawo do bycia sobą, ale i do popełniania błędów. Pomagają one poczuć się bardziej sprawczym w rozwiązywaniu własnych problemów, ale także pozwala zdobyć немало wiedzy o sobie samym, co procentuje w wielu innych sytuacjach życiowych. Pięć lat wspólnych spotkań z rodzicami dzieci głuchych i niedosłyszących uczy nas (prowadzących grupę), większej akceptacji naszych, czasem trudnych doświadczeń życiowych.