



Zrozumieć dziecko

Z zawodu jestem nauczycielem, prywatnie mamą „mieszaną”. Doświadczam dwóch rodzajów rodzicielstwa – biologicznego i adopcyjnego. Żyję w „szpagacie” pomiędzy dwoma, jakże różnymi światami moich dzieci. Wiele się od nich i dzięki nim nauczyłam.

Chciałabym podzielić się z Państwem moimi spostrzeżeniami, przemyśleniami i moją wiedzą dotyczącą dziecięcej traumy i jej skutków.

To kiedy dane zdarzenie powoduje traumę zależy od wielu czynników. Istotne znaczenie ma fakt jak zaistniała sytuacja jest postrzegana przez samo dziecko. Czy jest to w jego odczuciu tylko bardzo przykre doświadczenie, czy może jest to już ogromny dramat. Nie należy mylić jej ze stresem, który jest nieuniknionym elementem życia. Trauma wiąże się z odczuwaniem intensywnego strachu, przerażenia i bezradności. Jest doświadczeniem, które dziecko odbiera jako realne zagrożenie jego własnej egzystencji i powoduje niezwykle poważne i długotrwałe następstwa rozwojowe.

Prawie wszystkie dzieci wychowujące się w rodzinach adopcyjnych oraz większość wychowująca się w rodzinach zastępczych, doświadczyły traumy ponieważ przede wszystkim zostały pozbawione opieki matki biologicznej (Bonus, 2006).

Dla małego dziecka (z jego punktu widzenia!) matka biologiczna, niezależnie od jej stosunku do niego, jej zachowania i jej charakteru, niezależnie od naszej opinii o niej, jest tak bliska, jak nikt inny nigdy nie będzie mógł być. Dziecko rośnie w jej ciele przez dziewięć miesięcy, to jest jego dom, jego świat. To jest w jego mniemaniu wszystko co ma, wszystko co zna. To jest jego uniwersum. Tylko matkę biologiczną zna się niejako od środka. Dziecko zna reakcje jej ciała, wie jak reaguje kiedy odczuwa radość, smutek czy złość. Zna barwę głosu, rytm bicia serca, odgłosy wdychanego i wydychanego powietrza, burczenie w brzuchu i inne.

A ponieważ poznaje to w specyficznym przedziale czasowym, przeżywa wszystko razem z nią, identyfikuje się z jej reakcjami i uczuciami. W czasie ciąży powstaje między dzieckiem a matką biologiczną, genetyczną i emocjonalną więź. Dziecko traktuje matkę jako integralną część samego siebie (Bonus, 2006). Trudno więc dziwić się, że utrata matki, utrata jedyne go znanego „uniwersum” prowadzi nieuchronnie do traumy.

Wychowanie dziecka, które doświadczyło traumy nie jest proste, często wydawać się może nawet wręcz niemożliwe. Z drugiej jednak strony może być drogocenne i stać się okazją do rozwoju naszej własnej osobowości. Rodzice, nauczyciele, opiekunowie doświadczający tego na co dzień doskonale wiedzą jak szybko potrafią być doprowadzani do granic wytrzymałości. Ciągła negacja, nieustająca walka o każdą codzienną błahostkę potrafi nawet najlepsze życie rodzinne, najlepiej przygotowaną lekcję czy wycieczkę zamienić w istny dramat. Zranione dzieci zachowaniem pokazują nam tragiczne skutki swoich wcześniejszych przeżyć.

Przeżyć, których my jako normalni, zdrowi dorośli nie jesteśmy sobie w stanie nawet wyobrazić.

Aby móc, w rodzinach, placówkach opiekuńczych czy w szkole, chronić dzieci przed doświadczaniem kolejnej, powtórnej traumy należy się im przede wszystkim zrozumienie. Zrozumienie ich specyficznych problemów i potrzeb. Tylko dzięki zrozumieniu, zaangażowaniu i poświęceniu, rodzice, opiekunowie i nauczyciele są w stanie żyć i pracować z tak problematycznymi dziećmi. Tylko dzięki takim rodzicom, opiekunom i nauczycielom dzieci te mają szansę na normalne, szczęśliwe życie teraz i w przyszłości.

Trzeba zdawać sobie sprawę z faktu, że nigdy nie dowiemy się wszystkiego o przeszłości dziecka a część przekazanych faktów daleka będzie od prawdy. Jednak ta nawet częściowa wiedza pozwoli nam lepiej zrozumieć dziecko. Mając świadomość tego co przeżyło łatwiej jest spojrzeć na jego zachowanie z dystansem, łatwiej też znaleźć odpowiednie metody pracy z nim. Łatwiej jest kochać i łatwiej nie obwiniać siebie jeśli coś nie układa się tak jak powinno.

Od pierwszej chwili po urodzeniu dziecko zaczyna zbierać doświadczenia związane z nowym dla niego światem. Doświadczenia te są generalizowane i zapamiętywane. Zapamiętywanie to nie jest jednak takie, jak do tego przywykliśmy, świadome. Świadoma pamięć ludzka „włącza się” przecież dopiero około trzeciego roku życia. Nikt z nas nie pamięta swojego pierwszego uśmiechu, pierwszego wypowiedzianego słowa czy pierwszych kroków. Mimo to potrafimy się śmiać, mówić i chodzić. Mało tego, nauczyliśmy się tego na zawsze i nikogo nie trzeba przekonywać, że nie da się tych rzeczy oduczyć.

Często myśli się, że trauma się skończyła bo dziecko zostało umieszczone w bezpiecznym środowisku, w nowej rodzinie. Fizyczne i psychiczne procesy dostosowawcze niezbędne podczas przeżywania traumy zaczynają zanikać. Zostają tylko „pozostałości” w postaci dziecięcego doświadczenia i dobrze wyuczonych, zintegrowanych strategii postępowania.

Wyobraźmy sobie jednak, że nad domem, w którym mieszkamy za jakiś krótki, lecz bliżej nam nieznany czas, ma przejść tornado czy tsunami. Jak będzie wyglądało życie w takim domu? Ciągłe wyglądanie przez okno i strach **czy to już**. Wszechobecne uczucie bezsilności bo przecież nikt nie jest w stanie „wyłączyć” takiego kataklizmu. Nikogo nie będzie dziwić bezustanne sprawdzanie wszystkich okien i drzwi, gromadzenie zapasów w schronie, ogólna nerwowość domowników. Nikt nie będzie w stanie spokojnie usiąść by odprężyć się, posłuchać muzyki czy obejrzeć ciekawy film. Nikomu też nie przyjdzie nawet do głowy by urządzać w tym czasie spotkanie dla przyjaciół, by poświęcać czas na rozwijanie swoich życiowych pasji czy pielęgnać przydomowy ogródek.

Świadomość wszystkich domowników będzie skoncentrowana i podporządkowana groźbie kataklizmu. **I my mamy do czynienia z dziećmi właśnie z taką świadomością.** Z perfekcyjnie wyuczonymi sposobami radzenia sobie w tak dramatycznych dla nich sytuacjach. Nie znające ani domu ani świata bez tornada czy tsunami.

Automatycznie oczekuje się od tych dzieci, że w bezpiecznym środowisku – w domu, szkole, po znacznym polepszeniu się warunków życia, także ich zachowanie szybko się polepszy. Wśród dużej części tak właśnie się dzieje. Jednak należy sobie zdać sprawę z faktu, że nie zawsze. Część dzieci na miłość, poświęcenie i zainteresowanie reaguje niechęcią, biernością, strachem, często agresją i złością.

Zrozumienie reakcji dziecka na separację z matką lub brak wystarczająco dobrej opieki wymaga zrozumienia więzi jakie go z nią łączą. Naukowcy i terapeuci już od dawna zgodnie uznają ten pierwszy ludzki związek w jakim uczestniczy dziecko, za kamień węgielny jego osobowości (Bowlby, 2007).

Dziecko, któremu zabraknie pozytywnych doświadczeń przywiązaniowych, nie może nauczyć się wielu adekwatnych do wieku umiejętności gdyż jego rozwój przebiega zupełnie inaczej. Ono nie jest skoncentrowane na poznawaniu świata i zdobywaniu coraz to nowych osiągnięć. Koncentruje się przede wszystkim na własnej egzystencji, na tym by przeżyć. Nie posiada wystarczającej wiedzy, umiejętności i samokontroli by móc odpowiednio sterować własnym zachowaniem. Często rozwój fizyczny takiego dziecka nie idzie w parze z jego rozwojem emocjonalnym co powoduje, że zachowuje się ono, nieadekwatnie do wieku, jak małe dziecko.

Dzieci z zaburzeniami przywiązania potrafią w nowym, nieznanym im otoczeniu być bardzo szarmanckie i swobodne, są mistrzami pierwszego wrażenia. Osoby bliskie natomiast traktowane są przez nie z wielkim dystansem. W oczach dziecka to właśnie najbliżsi stanowią przecież największe zagrożenie. Dla takiego dziecka nieodłącznym towarzyszem życia staje się lęk, ogromny niepojęty lęk i przerażenie. Aby „nie zwariować” musi nauczyć się jakoś z nim żyć, jakoś o nim zapomnieć, jakoś go zneutralizować i pokonać.

Dwa rodzaje reakcji: walka – wycofanie.

Stając w opozycji do opiekuna, dziecko pokazuje mu swoją siłę, ściąga na siebie jego uwagę i w ten sposób kontroluje całą sytuację. Podobnie funkcjonuje dziecko wycofane. Pozornie grzeczne, nie sprawiające większych problemów, ale unikające jakiegokolwiek wysiłku. Takie zachowanie pomaga z jednej strony utrzymywać rodziców i opiekunów na dystans, z drugiej zaś pomaga zminimalizować własny lęk. Bliskość postrzegana jest przez dziecko jako coś co stanowi zagrożenie. Jeśli nowy opiekun znowu odejdzie to pojawi się ten okropny strach i bezsilność. Cała energia dziecka skierowana jest więc na osobę rodzica, opiekuna, nauczyciela a nie na wartości i wiadomości jakie mają oni do przekazania.

Wychowanie zranionego traumatycznymi zdarzeniami dziecka stanowi ogromne wyzwanie nie tylko dla jego rodziców ale również dla opiekunów i nauczycieli. Wymaga od nich pełnego zaangażowania, wiedzy, wzajemnej współpracy i zrozumienia specyficznych potrzeb dziecka. Zapamiętane i nieprzerobione wcześniejsze przeżycia nie są tylko częścią dziecięcej przeszłości lecz mogą uaktywnić się tu i teraz – nieadekwatne i błędnie odczytywane przez najbliższe otoczenie zachowanie może być formą informowania o złych doświadczeniach (Brisch, Hellbrügge 2009). Takie ekstremalne, bolesne i stresujące doświadczenia wpływają na system nerwowy, szkodzą rozwojowi mózgu a przez to mają niekorzystny wpływ na rozwój osobowości.

Wychowując dziecko, które przeżyło zbyt wiele trzeba o tym wszystkim wiedzieć, trzeba dostosować do tej wiedzy własne zachowanie. Należy zaakceptować specyficzne potrzeby dziecka, dostosować wymagania do jego możliwości i koniecznie pokazać mu, że się je kocha - tak zwyczajnie, po ludzku i za nic.

W warunkach domowych – o wiele łatwiej niż w instytucji - możemy pozwolić sobie na to, żeby połączyć rzeczy pozornie niemożliwe do połączenia – profesjonalizm i głęboką, nieograniczoną żadnymi sztucznymi regułami relację. Bowiem profesjonalna terapia strauumatyzowanego dziecka przebiega według reguł często niepojętych nie tylko dla przeciętnego człowieka, ale także dla nawet wysoko wykwalifikowanego psychologa, psychiatry czy psychoterapeuty.

W największym skrócie sprowadza się to do tego, że **musimy krok po kroku, z anielską cierpliwością „przerobić” z dzieckiem wszystkie fazy rozwojowe**, których nie dane mu było doświadczyć w jego dotychczasowym życiu.

Zapraszam do podróży w prawdziwy *kosmos*.

Dzień z życia z Kosmitą

Wstaję rano lekko nadwyreżona. Niby spałam ale co to za spanie kiedy nawet nocą muszę dostosować się do specyficznych potrzeb moich Kosmitów.

Mój starszy syn w pierwszym roku życia używał mnie jako materaca. Spał leżąc całym sobą na mnie. Kiedyś nie wytrzymałam i zgodnie z rodzinną tradycją oduczyłam go tej metody. Darł się straszliwie całą noc ale udało się. Mogłam spać normalnie.

Z młodszym jest już inaczej. Naczytałam się mądrych książek o kształtowaniu poczucia bezpieczeństwa więc zarzuciłam metody rodem z „Deutsche Mutter und ihr erstes Kind”.

Kosmita jest jak małe zwierzątko, które przyklejone do matki nie obawia się grasujących nocą drapieżników. U nas grasują czarownice, kto więc jak nie ja ma go przed nimi chronić?

Wyciągnęłam czyjeś palce z mojego nosa, odgarnęłam zalegające na mnie czyjeś kończyny. Spojrzałam w lustro. Uśmiechnęłam się do siebie. Uśmiech jest najważniejszy!

W podręcznikach piszą o wielkiej roli mimiki w wywoływaniu niechcący różnych traumatycznych reakcji w głowach Kosmitów. Uczę się więc od kilku lat szczerego uśmiechu „na zawołanie”.

Moje Kosmiciątka budzą się. Młodszy wstaje, łypie na mnie spode łba i mówi:

- Dlaczego mnie budzisz. Ja nie chcę dzisiaj wstawać. Dlaczego zrobiłaś dla mnie mleko? Ja nie chce mleka!

Uśmiecham się serdecznie, on wchodzi na moje kolana.

- Dzisiaj! Jestem dzisiaj! – zaczyna gugać a mnie ciarki przechodzą po plecach. Nie lubię tego gugania. Zbieram się w sobie i powtarzam jak mantrę przyniesione z jakiegoś kursu zdanie „Etapów rozwojowych nie da się pominąć. Wszystkie trzeba po kolei przerobić”. Może mój kosmita nie miał nikogo, kto kiedyś cieszył by się jego guganiem. Wypija mleko i leci do swojego pokoju.

- Idź umyć zęby! – krzyknęłam za nim pośpiesznie ale chyba nie słyszał...

Idę więc na górę. Młody stoi w drzwiach swojego pokoju. Patrzy na mnie ze zbójckim uśmiechem i wywijając radośnie majtkami oznajmia:

- A ja się nie ubieram! I co mi zrobisz???

Dzień jak co dzień.

- Umyłeś zęby? – pytam naiwnie.

- Nie, przecież już ci mówiłem, że jeśli cię nie ma to ja nie potrafię umyć zębów. Jestem dzisiaj. Zobacz, nie umiem chodzić: „Mamamamamamaaaa... na loncki... mamamamaaaa” ...

Biorę Młodego na „loncki” bo widzę, że czas nas zaczyna gonić. Myję mu zęby, potem ubieram. Sama nie wiem kiedy udaje nam się wyjść z domu.

Idziemy powoli do szkoły. Młody lezie przede mną bo inaczej nie potrafi.

Kiedyś na jednym ze szkoleń niemiecki profesor spytał zgromadzonych wystraszonych uczestników: „Jeśli idą państwo ze swoim dzieckiem na spacer to gdzie ono idzie? Przed czy za państwem? – bo gdyby szło obok to nie siedzielibyście na moim wykładzie...”

Po sali przeleciał szmer i w krótkim czasie okazało się, że sala podzieliła się na dwie grupy. Tych, których dzieci wloką się zawsze na końcu oraz tych których dzieci lecą przodem. Ponoć ci, którzy chodzą przodem to „wojownicy”.

Dzisiaj jest w szkole tak zwany dzień otwartych drzwi. Każdy rodzic może wejść, popatrzeć, przyglądać się co dzieci robią, jak się zachowują. W sumie nie wiem dlaczego zdecydowałam się pójść. W szkole jestem stałym gościem. Pani nauczycielka na mój widok tylko uśmiecha się

przyjaźnie. Czasami mam wrażenie, że mi współczuje, albo że boi się, że zarzucę ją kolejną partią książek. Dopóki nie odda mi poprzednich nie musi się bać, nowych nie dostanie.

Wchodzimy do klasy. Zaczyna się lekcja, wszystkie dzieci siedzą w kole, moje leży. Robi akurat „orla” – takiego jakiego ja również jako dziecko robiłam tyle, że na śniegu. Pani prowadzi lekcję a Młody zajmuje się sobą, macha rękami, nogami, rozmawia sam ze sobą, ssie palec. Pani położyła mu na kolanie rękę, uśmiechnęła się więc się „obudził”. Każde dziecko dostało do ręki kartę pracy i udało się do swojej ławki. Siedzę koło mojego. Walczy z matematyką. Najpierw usiłuje to robić siedząc, później klęknął sobie na krzeselku a na koniec wstał (na krzeselku). Sprawdza co robią koledzy, kontroluje czy wszyscy robią zadania jak należy.

- Tutaj się pomyliłeś – zwracam mu delikatnie uwagę, licząc na to, że może przy okazji usiądzie.

- To nie twoje zadanie! Ty się nie znasz!!! – krzyknął i pobiegł do Pani.

Od razu wiadomo, kto tu rządzi. Podszedł do niej pokazał kartkę ze swoimi obliczeniami. Później oparł się o nią delikatnie całym ciałem a na koniec zaczął wspinać się na jej kolana. Pani objęła go i pozwoliła mu usiąść. Dokończył zadanie siedząc razem z nią. No cóż - w szkole nie mogą być szefem.

Po szkole, przed treningiem.

Zaczął się wielkie wycie. Nie docierały do niego żadne tłumaczenia. Stał na środku pokoju i darł się jakby ktoś go ze skóry obdzierał. Pozamykałam okna licząc na to, że sąsiedzi nie zauważą tych krzyków. Po pół godziny udało mi się załadować rozwścieczonego Młodego do samochodu. Świeże powietrze trochę go uspokoiło. Zawiozłam go na stadion a w drodze powrotnej wpadłam pośpiesznie do apteki.

- Poproszę coś na uspokojenia dla 8-latka – wyrzuciłam z siebie jednym tchem.

Musiałam wyglądać mało ciekawie bo pani po drugiej stronie lady popatrzyła na mnie z nieukrywanym przerażeniem. Szybko więc umieściłam na twarzy mój „szczyry uśmiech na zawołanie” i spokojnym głosem zaczęłam tłumaczyć:

- Moje dziecko ostatnio tak źle sypia, ma trochę stresu w szkole i pomyślałam sobie, że dobrze by było dać mu coś co go wieczorem trochę wyciszy. – Kłamię tej pani w żywe oczy. Nie wiem czy uwierzyła.

Wieczór upłynął nam dosyć spokojnie i po umyciu dzieci bez jęków poszły spać. Oczywiście do naszego łóżka, żebym rano znowu mogła nacieszyć się porozrzucanymi na moim ciele nie moimi kończynami.

Mieszam w garach i rozmawiam z moją mamą jednocześnie.

-A jakoś leci. - mówię - Byłam dzisiaj w szkole. Pani nauczycielka chyba daje sobie radę więc się nie wtrącam.

Młody jest szczęśliwy i chyba ją lubi więc... - moje wywody przerywa dzwonek do drzwi.

-Poczekaj...

Otwieram, to tylko Młody. Stoi na czworaka i szczeka.

- Muszę kończyć mamo, wracam do mojego pieskiego życia.

Śmiejemy się obie. Jak to dobrze, że jest ktoś, kto wie o czym ja mówię.

Młody łąsi się do mojej nogi, skomli coś więc muszę go głaskać.

- Psiuńciu moja. Jak dobrze, że już wróciłeś. Byłeś na spacerku? Gdzie cię posmyrać? - cedzę przez usta z przyklejonym na twarzy wyuczonym sympatycznym uśmiechem.

- Gdzie twoja pańcia, no gdzie? ... - pytam gilgocząc go po brzuszku.

- Jestem dzidzia i chce mi się pić - odpowiada niedawny psiuńcio.

- Oooo, to dzidzia nie może tutaj tak na podłodze leżeć. Trzeba ją zabrać na tapczanik. Maleństwo... Pić się chce...

Przenoszę dzidzię na tapczan po czym biegnę do kuchni i przynoszę mu butelkę z jakimś niebieskim płynem o nazwie, której nie potrafię wypowiedzieć.

- Doble, dobre, mniam ... mniamm... - sepleni Młody.

- Może chciałbyś obiadku? - pytam podtrzymując mu butelkę - Upiekłam dla dzidzi kotleciki.

-A będę mógł potem grać na komputerze? - odpowiedziała dzidzia, dziwnie poważnym, prawie męskim głosem.

-A zadania domowe odrobione? - pytam równie poważnie wyciągając mu z ust butelkę z niebieskim energetycznym trunkiem.

Regres. Jak ja nie cierpię regresu. Przez chwilę pojawiła się w mojej głowie niepokojąca myśl – a jeśli tak już będzie zawsze? Szybko ją od siebie odgoniłam. Chyba nie byłabym w stanie po raz kolejny tygodniami patrzeć na permanentny kosmiczny regres, uśmiechać się serdecznie do łączącego na czworakach, ciągle gaworzącego ośmiolatka. To guganie, ten mętny wzrok, buteleczki, smoczki i cuda na kiju i te zdziwione miny pań w restauracji na widok „dzidziusia” przyczepionego do mojej piersi. Ile ja się wówczas wstydu najadłam.

Nieeee nigdy więcej ... no ale z drugiej strony po tym regresie Młody zaliczył piękny skok rozwojowy. Jakby nagle dostał wiatru w plecy a wiedza spłynęła na niego jak jakieś objawienie. Warto było wytrzymać, warto było się sprężyć, uśmiechać, wspomagać, przytulać, podawać smoczki bo i ja na koniec dostałam podobnego wiatru w plecy. Znowu zaczęłam wierzyć, że warto, że to co robię ma sens.

Bądź tu człowieku normalny i nie osiwiej.

Hanna Dufner - NSLT 2011

Artykuł zamieszczony w publikacji „Jak pomóc dziecku, które przeżyło zbyt wiele”
TPD Jarosław 2011