

Warsztat „Być mamą” – wykorzystanie metody wideotreningu do budowania bezpiecznej więzi w relacji matka–dziecko

Rodzicielstwo to z jednej strony radość, duma i poczucie spełnienia, ale z drugiej strony ogromne wyzwanie, zmęczenie i mieszanka najtrudniejszych uczuć, takich jak złość, bezsilność, strach czy frustracja. Rodzice małych dzieci mierzą się ze zmianami praktycznie w każdym obszarze swojego życia, a zmiany, nawet te na lepsze, nierozzerwalnie łączą się z przeżywaniem stresu. W przypadku rodziny z nowonarodzonym dzieckiem na dalszy plan schodzą zarówno indywidualne potrzeby każdego z rodziców, jak i potrzeby pary. Celem rodziny staje się zapewnienie jak najlepszej opieki dziecku. Aby tak mogło się stać, ważne jest, by rodzice umieli zauważać i rozpoznawać sygnały wysyłane przez dziecko, a także adekwatnie na nie odpowiadać. Zadanie to nie jest proste, gdyż nikt nie uczy przyszłych rodziców tego, jak odnaleźć się w tej życiowej roli. Nieocenionym źródłem wiedzy na ten temat są dla każdego człowieka doświadczenia wyniesione z domu rodzinnego. Ale co, jeśli wzorce wyniesione z domu nie są wystarczające lub wręcz negatywne? Rodzice konfrontują się często z tego powodu z poczuciem bezradności i zagubienia. Potrzebują pomocy. W takiej sytuacji oczywista staje się potrzeba tworzenia programów profilaktycznych skierowanych do rodziców małych dzieci, oferujących im zarówno edukację, jak i wsparcie w tej nowej, trudnej roli. Celem takich programów jest zmniejszenie liczby dzieci doświadczających nieadekwatnej opieki czy wręcz krzywdzenia ze strony rodziców. Poniższy artykuł zawiera opis konkretnej metody pracy z matkami dzieci do 1. roku życia, opierającej się na połączeniu grupowej pracy warsztatowej z metodą wideotreningu komunikacji. Przedstawiamy założenia pracy obu metod oraz opis autorskiego scenariusza warsztatu, który zakłada wykorzystanie nagrań wideo z interakcji uczestniczek grupy ze swoimi dziećmi.

Każdy z nas pełni w swym życiu różne role społeczne. Przygotowujemy się do nich w toku rozwoju, ucząc się najpierw od własnych rodziców, potem od nauczycieli, mentorów czy autorytetów, które spotykamy na swojej drodze. Niestety jest taka rola w naszym życiu (bardzo ważna), w której często okazuje się, że nasze przygotowanie jest niewystarczające — rodzicielstwo.

Zanim pojawi się na świecie dziecko, wyobrażenia rodziców podsuwa im obrazy

jakby prosto z reklamy — sielsko, spokojnie, radośnie. Niestety rzeczywistość okazuje się inna. Młodzi rodzice doświadczają bezradności, rozczarowania, bezsilności. Mogą czuć się zagubieni i osamotnieni w tym, czego doświadczają. Nadal, mimo wielu zmian społecznych, osobą, która najczęściej podejmuje opiekę nad małym dzieckiem jest kobieta. Często niepewna swej roli, bez wsparcia najbliższych i otoczenia. Zdarza się, że słysząca wiele

sprzecznych opinii odnośnie tego, co ma robić, jaką być matką, jaki model życia wybrać: czy zająć się dzieckiem czy może karierą zawodową.

Stąd często pojawiające się u rodziców (głównie matek) pytania: „Co mamy robić? Przecież miało być tak pięknie... Czy powinniśmy się uczyć, jak być dobrym rodzicem?”, wydają się być zupełnie naturalne.

Bezradność rodziców może wynikać z różnych przyczyn — brak wzorców z rodzi-

ny pochodzenia, samotne rodzicielstwo, uzależnienie w rodzinie, przemoc, młody wiek itd. To wszystko może sprawiać, że potrzebują wsparcia i edukacji. Tych dwóch elementów mogą dostarczać im zarówno specjaliści, jak i inni rodzice.

Jedną z efektywnych form pomocy rodzinie są grupy dla rodziców. Mogą one mieć formę grup psychoedukacyjnych, grup wsparcia, grup terapeutycznych oraz warsztatów rodzinnych.

Grupy psychoedukacyjne

Praca z rodzicami w takiej grupie ma głównie na celu zwiększenie ich kompetencji rodzicielskich. Spotkania mają formę warsztatów, przewidzianych na kilkanaście godzin wspólnej pracy. Poruszane podczas nich tematy formułowane są na podstawie potrzeb i oczekiwań uczestników grupy. Mogą dotyczyć rozwoju dziecka, rozpoznawania emocji i sposobów reagowania

na stres, sposobów komunikacji, stawiania granic, konstruktywnego rozwiązywania konfliktów. Warto podczas takich zajęć pamiętać, że rodzice oprócz zdobycia nowych umiejętności, które pomogą poprawić ich relację z dziećmi, potrzebują uważnego i życzliwego wysłuchania, okazania zrozumienia dla ich trudności oraz docenienia wysiłku, jaki wkładają w wychowanie dzieci.

Grupy wsparcia

Grupę wsparcia mogą tworzyć rodzice, samotne matki, wszyscy ci, którzy potrzebują pomocy w swoich zmaganiach z codziennymi trudnościami. Jej główną funkcją jest stworzenie każdemu z uczestników takiego miejsca, w którym będzie mógł się dzielić swoimi uczuciami, doświadczeniami, problemami. Główną i największą wartością takiej grupy są sami jej

uczestnicy. Dzięki dzieleniu się swoimi doświadczeniami, sposobami radzenia sobie w różnych sytuacjach, mogą czerpać z siebie nawzajem, pokazując sobie, na co w życiu mają wpływ i co mogą zmienić oraz od kogo to zależy. U podstawy tej formy wsparcia leży założenie, że człowiekowi najlepiej mogą pomóc ludzie znajdujący się w podobnej sytuacji.

Grupy terapeutyczne

Grupy terapeutyczne mają funkcję leczniczą. Głównym ich celem jest złagodzenie objawów, przywrócenie lub poprawa poziomu codziennego funkcjonowania jej uczestników. Terapia skupiona jest

na zaburzeniach komunikacji, nieprawidłowych procesach psychicznych lub dolegliwościach somatycznych i ma prowadzić do lepszego przystosowania społecznego.

Warsztaty rodzinne

Warsztaty mogą stanowić odrębną propozycję dla rodziców i ich dzieci lub być elementem oferty skierowanej do rodzin. Zajęcia głównie mają wpłynąć na poprawę kontaktu i komunikacji pomiędzy rodzicem a dzieckiem. Są okazją do lepszego poznania siebie nawzajem, ćwiczenia nowych umiejętności, badania swoich mocnych i słabych stron w rodzicielstwie, przekraczania swoich trudności i ograniczeń. W ramach takiej oferty można organizować spotkania rodzinne, zajęcia socjoterapeutyczne lub terapeutyczne dla dzieci, grupy edukacyjne dla rodziców.

Planując pracę z rodzicami, warto pamiętać, że rodzice oprócz specjalistycznej wiedzy bardzo potrzebują życzliwości oraz zrozumienia dla wysiłków, jakie podejmują, by jak najlepiej spełniać swoją rolę. Każdy rodzic chce, aby jego dziecko było szczęśliwe i dobrze się rozwijało, dlatego też, gdy szuka pomocy, to może oznaczać, że nie chce już powielać błędów i jest gotowy na zmianę.

Drugą formą pomocy rodzinie są spotkania rodziców z trenerem wideotreningu komunikacji.

Wideotrening Komunikacji (VIT) to metoda pracy z rodziną z wykorzystaniem kamery wideo. Została opracowana w Holandii w latach 80., a jej twórcą jest psycholog Harrie Biemas. Głównym założeniem metody jest analiza zasad komunikacji panującej w rodzinie w oparciu o materiał filmowy. Trener VIT wykonuje nagranie wideo relacji rodzic–dziecko, dokonuje analizy materiału pod kątem udanych (pozytywnych) interakcji, a później przegląda wybrane fragmenty nagranych materiału wspólnie z rodzicami. Trener stara się skupić uwagę rodziców przede wszystkim na rozpoznawaniu i rozbudowywaniu pozytywnych kontaktów

z dzieckiem. Pokazuje im, z jakich zdolności i umiejętności korzystają w różnych sytuacjach, w codziennym życiu, przebywając z dziećmi.

„Głównym założeniem metody wideotreningu komunikacji jest przekonanie, że rodzice i dzieci chcą mieć ze sobą dobry kontakt” (Reczek, Srzednicka, Kaczmarska–Maderak 2007). **John Bowlby powiedział: „Miłość macierzyńska jest równie ważna dla psychicznego samopoczucia, jak witaminy i proteiny dla fizycznego zdrowia”; „Małe dzieci czują się dobrze, gdy są blisko kochającej i kochanej osoby, gdy są daleko przeżywają lęk, smutek i tęsknotę”** (Holmes 2007).

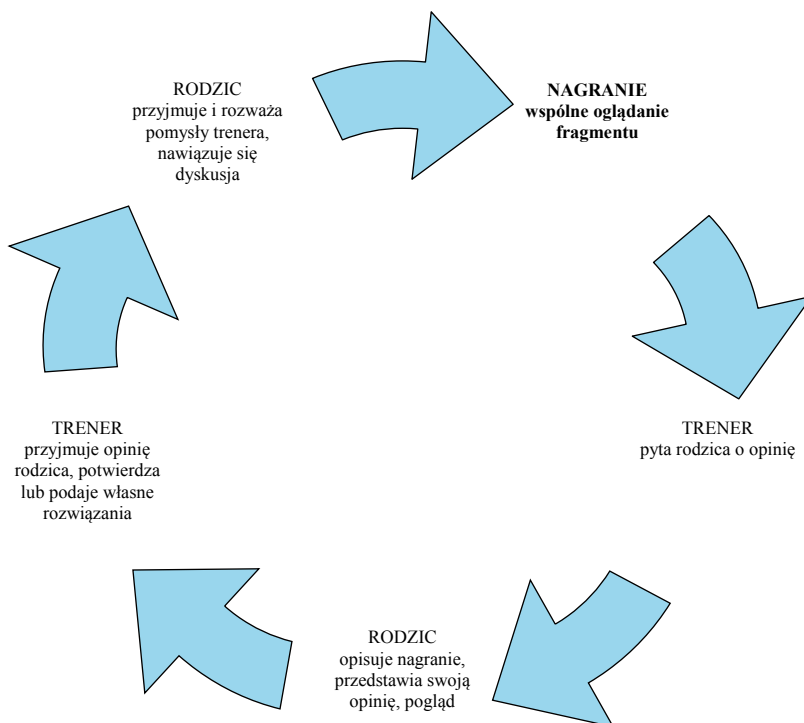
Oglądając fragmenty filmu, rodzic może zobaczyć, co robią dzieci, aby zachęcić ich do kontaktu, jak oni sami na to reagują, a następnie uczyć się, jak odpowiadać na sygnały dziecka, aby w konsekwencji doprowadzić do częstszego występowania pożądanых sytuacji, a tym samym pożądanых zachowań dziecka.

Główne cele pracy metodą VIT to:

- wzmocnienie więzi pomiędzy rodzicem a dzieckiem;
- wzmocnienie dobrej roli wychowawczej rodziców;
- pomoc w odkrywaniu potrzeb dziecka i wysyłanych przez nie sygnałów, by rodzic mógł na nie odpowiednio zareagować i zaspokoić potrzeby dziecka;
- zwiększenie poczucia własnej wartości, skuteczności i sprawstwa jako rodzica.

By móc te cele osiągnąć bardzo ważne jest, aby trener przestrzegał procedury omawiania prezentowanych rodzicom fragmentów nagrań. Opisuje ją dokładniej rysunek nr 1.

Rys. 1. Schemat omawiania nagrania.



Źródło: Raczek, Szrednicka, Kaczmarska-Maderak 2007.

Podczas omawiania fragmentów nagrań trener powinien uważać, aby nie stać się wyrocznią dla rodziców w formułowaniu komentarzy. Służą temu pytania, które trener zadaje rodzicom podczas wspólnego analizowania filmu, np.: „Jakie inicjatywy wykazuje dziecko? Czy rodzice przyjmują inicjatywę? Jak rodzice odpowiadają na inicjatywę dziecka?” itd. Nie oznacza to jednak, że trener nie zabiera głosu. Stara się jednak głównie skłaniać rodzica do samodzielnych refleksji, aktywizując go i zachęcając do powielania prawidłowych działań wobec dziecka w codziennym życiu.

Indywidualna praca rodziny z trenerem VIT trwa od miesiąca do sześciu miesięcy. Spotkania powinny odbywać się co tydzień — w jednym tygodniu wykonuje się

nagranie, które ogląda się w następnym tygodniu.

Metoda Wideotreningu komunikacji to nie tylko praktyczne działania skierowane do rodziców. Ma ona także swoje podłoże teoretyczne.

Kluczowym pojęciem VIT jest **podstawowa komunikacja**.

W skład podstawowej komunikacji wchodzi:

- wymiana sygnałów werbalnych, wokalnych i niewerbalnych,
- podejmowanie inicjatyw zmierzających do nawiązania i podtrzymania kontaktu, potwierdzenie ich odbioru i podział ról.

Te główne elementy przejawiają się w różny sposób w zależności od wieku uczestników interakcji.

Tabela 1. Kategorie analizy interakcji w procesie komunikacji (Raczek, Srzednicka, Kaczmarska-Maderak 2007).

Kategorie zachowania	Wzory zachowania	Elementy udanego kontaktu
Inicjatywa i jej przyjęcie 0–6 lat	<ul style="list-style-type: none"> – obdarzanie uwagą – dostrajanie się 	<ul style="list-style-type: none"> – zwracanie się do drugiej osoby – przyglądanie się drugiej osobie – przyjazna pozycja – miły wyraz twarzy – miły ton głosu – przytakiwanie – mówienie „tak”, „dobrze” – nazywanie – przyłączanie się do działań drugiej osoby
Wymiana w kręgu (komunikacja społeczna) 6–12 lat	<ul style="list-style-type: none"> – tworzenie kręgu – naprzemienne włączanie do działania – współpraca 	<ul style="list-style-type: none"> – włączanie do kręgu – patrzenie w kręgu – potwierdzanie odbioru – zabieranie i przekazywanie głosu/udziału – równomierny podział ról – wspólne działanie – pomaganie drugiej osobie
Wspólne naradzanie się 12–16 lat	<ul style="list-style-type: none"> – tworzenie poglądów – przekazywanie treści – podejmowanie decyzji 	<ul style="list-style-type: none"> – wyrażanie/przyjmowanie/wymiana poglądów – proponowanie/opracowywanie/pogłębianie tematów – proponowanie/ujednocianie/poprawianie uzgodnień
Rozwiązywanie konfliktów od 16 lat	<ul style="list-style-type: none"> – nazywanie przeciwieństw – odbudowywanie dobrej relacji – rokowanie — prowadzenie negocjacji 	<ul style="list-style-type: none"> – badanie zamiarów – powrót do elementów poprzednich kategorii – ustalanie stanowisk – ustalanie i przestrzeganie reguł

Analiza interakcji to złożone zadanie. Jej etapy to:

- 1) **diagnoza** — oszacowanie istniejących możliwości interakcji członków rodziny,
- 2) **pomoc** — dokonanie wyboru elementów, które mają zostać wzmocnione w procesie rozwoju,
- 3) **ewaluacja** — sprawdzenie uzyskanych efektów,
- 4) **udzielanie informacji** — wytłumaczenie i wyjaśnienie rodzinie zasad komunikacji podstawowej.

Podczas pracy z rodziną analiza interakcji powtarzana jest wielokrotnie. Dzięki analizie interakcji następujących po sobie nagrań uzyskuje się coraz głębszy wgląd w relacje zachodzące w rodzinie i w jej rozwój.

Do innych teorii i modeli wyjaśniających przyczyny, dla których warto stosować metodę wideotreningu należą:

- **teoria intersubiektywności Colwyna Trevarthena** — materiały filmowe, które rejestrował Trevarthen z interakcji matki z dzieckiem, pokazały, że niemowlęta

są stale gotowe do nawiązania kontaktu, a odpowiedź na tę inicjatywę rodzica zachęca dziecko do kolejnych podobnych zachowań;

- **teorie uczenia się:** teorie uczenia się sprawczego (Thorndike’a, Skinnera), uczenia się społecznego (Bandury) oraz uczenia się przez wgląd (Wertheimera);
- **teoria samokonfrontacji Nielsena** — pojęcie samokonfrontacji jako zjawiska, które pojawia się, gdy przekaz informacji odbywa się za pośrednictwem materiału filmowego. Osoba oglądająca siebie, przeżywając sfilmowaną sytuację, może przywołać myśli i uczucia, jakich pierwotnie doświadczała. Pozwala to jej lepiej zrozumieć i zanalizować własne zachowania takimi, jakie one są naprawdę;
- **teoria samoświadomości Duvalla i Wicklunda**, którzy proponują podstawowe rozróżnienie na: samoświadomość podmiotową (uwaga osoby skierowana jest na zewnątrz) i samoświadomość przedmiotową (uwaga osoby skierowana jest do wewnątrz, na własną historię, zachowanie, ciało itd.);
- **teoria poczucia własnej skuteczności Bandury**, która mówi, że najefektywniejszym sposobem uzyskania zmiany jest działanie, które doświadczone jest jako skuteczne;
- **podejście empowerment**, które ukierunkowanie jest na aktywizowanie rodziny, aby mogła doświadczyć swoich mocnych stron i dzięki temu poprawiła swoje funkcjonowanie;
- **model wsparcia społecznego**, które opiera się na emocjonalnym, informacyjnym i instrumentalnym wsparciu, jakim trener obdarza rodzinę.

Ponieważ doświadczenia różnych osób pracujących tą metodą pokazały, że można ją z powodzeniem stosować w szkole, w placówkach wychowawczych, szpitalach, pla-

cówkach opiekuńczych itd. My postanowiliśmy zaadaptować ją do naszej pracy z rodzinami z małymi dziećmi.

Warsztat „Być mamą”, w którym uczestniczą mamy z dziećmi do 1. roku życia wydał nam się do tego najlepszy, głównie ze względu na otwartość i gotowość młodych matek na przyjmowanie informacji i wprowadzanie zmian, a także największą siłą jaką może mieć takie oddziaływanie w odniesieniu do relacji matki z dzieckiem.

Oprócz typowych aktywnych metod warsztatowych, scenariusz warsztatu przewiduje także wykorzystanie metody wideotreningu jako formy wzmacniania pozytywnych wzorców zachowań, będących podstawą do budowania bezpiecznej więzi w relacji matka–dziecko.

Dzięki udziałowi w warsztacie uczestniczki:

- poznają inne kobiety w podobnej sytuacji życiowej, co pomaga im budować wzajemne relacje i dawać sobie wzajemne wsparcie, a także zmniejsza poczucie osamotnienia w przeżywanych trudnościach;
- za pomocą nagrań interakcji z dzieckiem, mają możliwość przyjrzenia się sobie w roli matki i dostrzeżenia swoich umiejętności;
- mają możliwość uważnego obserwowania zarówno swoich relacji z dzieckiem, jak i innych uczestniczek, co pomaga im lepiej zrozumieć wzajemne reakcje;
- zdobywają umiejętności rozpoznawania emocji i potrzeb własnych i dziecka;
- poszerzają swoje umiejętności wychowawcze, dzięki którym potrafią wychowywać dzieci bez przemocy;
- mają możliwość ćwiczenia nowych, bardziej sprzyjających dziecku wzorców zachowań;
- lepiej odnajdują się w roli mamy, rośnie ich poczucie kompetencji rodzicielskich.

Struktura i organizacja zajęć

Czas trwania

Warsztat trwa 25 godzin, podzielonych na 10 sesji po dwie i pół godziny. W przypadku wykorzystania metody wideotreningu komunikacji pierwsze 2 godziny spotkania poświęcone są na pracę warsztatową, pozostałe pół godziny — na oglądanie przygotowanego materiału filmowego. Spotkania powinny odbywać się co tydzień.

Liczebność grupy

Liczebność grupy zależna jest od możliwości lokalowych. Zaleca się jednak, aby grupa liczyła nie mniej niż 6 mam z dziećmi (12 osób) i nie więcej niż 10 mam z dziećmi (20 osób). Umożliwi to każdej uczestniczce efektywną pracę.

Miejsce

Miejsce, w którym będą prowadzone zajęcia, powinno zapewniać zarówno mamom, jak i dzieciom komfort fizyczny i przestrzeń do swobodnego poruszania się. Dlatego warto, aby mamy siedziały np. na workach sako lub materacach, a dzieci miały na podłodze porozkładane maty lub koce do swobodnej zabawy. Przyjazną i miłą atmosferę pomogą także stworzyć zabawki dostępne dla dzieci, a dla mam herbata, kawa czy ciastka.

Materiały potrzebne do prowadzenia zajęć

Do prowadzenia zajęć potrzebne będą następujące materiały:

- flipchart i kartki,
- kolorowe mazaki do pisania po flipcharcie,
- kartki białego papieru A4,
- długopisy,
- podkładki do kartek,
- identyfikatory, aby każda uczestniczka mogła wpisać swoje imię i przypinać identyfikator przed każdymi zajęciami (po zajęciach identyfikatory zostają u prowadzących).

Jeśli prowadzący decydują się na wykorzystanie metody wideotreningu, potrzebne będą również:

- kamera wideo i płyty do niej lub karty pamięci, na których będą rejestrowane nagrania z poszczególnych spotkań;
- laptop lub odtwarzacz dvd + telewizor na którym uczestniczki będą mogły oglądać przygotowane przez prowadzących fragmenty nagrań ze spotkań.

Metody pracy

W prowadzeniu zajęć wykorzystane są różne metody pracy:

- aktywne formy prowadzenia zajęć: ćwiczenia w parach, w podgrupach, wypowiedzi na forum grupy, burze mózgów;
- prace domowe;
- wykorzystanie osobistych doświadczeń podczas ćwiczeń;
- wideotrening komunikacji.

Prowadzący

Najlepszymi osobami do realizowania warsztatów będą osoby posiadające doświadczenie w pracy z grupami rodziców metodą warsztatową. Wydaje nam się niezbędne posiadanie wiedzy z zakresu zmian, jakie zachodzą w rodzinie po narodzinach dziecka, rozwoju dziecka (ze szczególnym uwzględnieniem pierwszych trzech lat jego życia), metod wychowawczych (opartych na stawianiu granic, identyfikacji i rozumienia uczuć, odzwierciedlania ich i umiejętnego radzenia sobie z nimi, aktywnym słuchaniu, uczeniu dziecka konsekwencji podejmowanych działań, a także wzmacnianiu jego pozytywnych zachowań).

Osoby chcące prowadzić warsztat „Być Mamą” z wykorzystaniem metody wideotreningu komunikacji, powinny przejść specjalne szkolenie z pracy tą metodą, a także superwizować swoją pracę, zarówno na etapie doboru odpowiednich fragmentów

do pokazania uczestniczkom, jak i sposobu omawiania tych fragmentów z grupą. Superwizja jest wymaganym elementem szkolenia zmierzającego do osiągnięcia certyfikatu trenerskiego z pracy metodą wideotreningu.

Zachęcamy do realizowania warsztatu przez dwie osoby prowadzące, pozwoli to na bardziej efektywne obserwowanie grupy, odpowiadanie na jej potrzeby, a także na uzyskanie wsparcia, gdy podczas zajęć zdarzy się sytuacja trudna dla jednego z prowadzących.

Nasze doświadczenia pokazują, że dobrze sprawdza się opcja, gdy prowadzącymi warsztat są kobiety. Pozwala to mamom poczuć się bezpiecznie i komfortowo. Warto pamiętać, że mamy przychodzą na spotkania ze swoimi małą dziećmi i wiele z nich karmi piersią — należy dbać o ich intymność. Należy też okazać akceptację dla za-

chowań związanych z zaspokajaniem podczas warsztatu fizjologicznych potrzeb dziecka (karmienie, przewijanie). Trzeba jednak zrozumieć także sytuację, gdy któraś z mam nie będzie chciała tych czynności wykonywać przy innych osobach, uznając np. karmienie piersią w towarzystwie innych (i kamery) jako coś zbyt krępującego.

Nie mamy doświadczenia z opcją, gdy jedną z osób prowadzących jest mężczyzna. Jesteśmy przekonane, że z jednej strony wymaga to od prowadzącego dużej wrażliwości na uczucia i potrzeby mam. Z drugiej strony niezbędna jest rzeczywista gotowość i wewnętrzna zgoda w osobie prowadzącego warsztat na towarzyszenie kobietom w ich macierzyństwie, w tym również w tych fizjologicznych jego przejawach. Wydaje nam się, że skrupowanie czy zażenowanie prowadzącego może w dużym stopniu wpływać na komfort pracy całej grupy.

Scenariusz warsztatu „Być Mamą”

Spotkanie 1. Poznajmy się — integracja i zasady

Cele spotkania

Celem pierwszego spotkania to z jednej strony poznanie się i integrowanie uczestniczek grupy, z drugiej — zawarcie kontraktu z grupą na realizację konkretnego celu, w określonych ramach czasowych i na określonych zasadach. Celem nadrzędnym początku funkcjonowania grupy jest wytworzenie na tyle bezpiecznej atmosfery, by umożliwiła ona aktywne uczestnictwo w warsztacie każdej z jego uczestniczek. Ważną rolę w budowaniu poczucia bezpieczeństwa mają osoby prowadzące. To one powinny nadawać strukturę spotkaniu, a także modelować konstruktywne wzorce komunikacji.

Początek spotkania to przywitanie grupy, przypomnienie tematu warsztatu, a także przedstawienie się osób prowadzących. Następnie przechodzimy do części spotkania pozwalającej grupie lepiej się poznać.

Do realizacji tego celu wykorzystujemy „rundki”. Dzięki nim uczestniczki mogą się wzajemnie sobie przedstawić, a także powiedzieć o swoich oczekiwaniach wobec warsztatu, w którym zdecydowały się wziąć udział. Dzięki wiedzy uzyskanej od uczestniczek, prowadzący mają szansę odnieść się do oczekiwań poszczególnych osób i jednocześnie urealnić cele warsztatu, jeśli oczekiwania jego uczestniczek byłyby nieadekwatne do zaplanowanego programu.

Kolejnym etapem spotkania jest wspólne ustalenie zasad panujących podczas zajęć warsztatowych. Niektóre zasady mają charakter formalny i są raczej informacjami przekazanymi

przez osoby prowadzące, np. termin i liczba spotkań, czas trwania spotkań, zasady dotyczące wydawania zaświadczeń potwierdzających uczestnictwo w warsztacie itp. Inne zasady wynikają z wzajemnych relacji i dotyczą zarówno zasad komunikacji (np. używajmy komunikatu „ja” — każdy mówi o swoich emocjach, przemyśleniach, doświadczeniach), jak i ogólnych zasad poprawiających komfort pracy (np. wracajmy punktualnie po przerwie, wyciszajmy telefony, informujmy o nieobecnościach) i poczucie bezpieczeństwa w grupie (np. dajemy sobie prawo do innego zdania — nie oceniamy się, dbamy o swoją prywatność — zachowujemy tzw. tajemnicę grupy i nie opowiadamy o innych osobach poza grupą). Zasady dotyczące wzajemnych relacji tworzy cała grupa. Każda uczestniczka musi wyrazić zgodę na przestrzeganie zasad i udział w warsztacie.

Jeśli do pracy warsztatowej wykorzystywać będziemy wideotrening komunikacji, warunkiem uczestnictwa w warsztatach jest podpisanie zgody na nagrywanie i wykorzystywanie nagrań do pracy metodą wideo-treningu komunikacji. Na pierwszym spotkaniu grupie nie towarzyszy jeszcze kamera. Nagrania są sporządzane od drugiego spotkania, po uzyskaniu pisemnych potwierdzeń zgody od wszystkich uczestniczek.

Pierwsze wspólne doświadczenie, będące początkiem pracy warsztatowej, zostaje zaproponowane uczestniczkom jeszcze na pierwszym spotkaniu. Jest to próba przypomnienia sobie, jak wyobrażały sobie zmiany po narodzinach dziecka w różnych obszarach swojego życia. Wzajemna wymiana doświadczeń zbliża do siebie uczestniczki i pokazuje im wzajemne podobieństwa.

Pierwsze spotkanie, przez to, że praktycznie nie porusza kwestii merytorycznych, wydawać się może mało ważne. Z punktu widzenia trenerów jest to najważniejsze spotkanie, bo jego przebieg i realizacja poszczególnych zaplanowanych punktów buduje w grupie podstawowe poczucie bezpieczeństwa, przez co jest podstawą do dalszej pracy na kolejnych spotkaniach.

Spotkanie 2. Ja i moja rodzina — co zmieniło się po narodzinach dziecka?

Cele spotkania

Głównymi celami drugiego spotkania jest skonfrontowanie swoich wyobrażeń o zmianach pojawiających się po narodzinach dziecka z rzeczywistością, a także skonfrontowanie swoich wyobrażeń na temat roli rodzica z rzeczywistymi potrzebami dziecka.

Do przyjrzenia się zmianom po narodzinach dziecka w różnych obszarach życia wykorzystujemy doświadczenia indywidualne uczestniczek. Różnice doświadczeń pomiędzy uczestniczkami pokazują, jak bardzo indywidualny charakter dla każdej kobiety mogą mieć zmiany zachodzące w jej życiu po urodzeniu dziecka. Podobieństwa pomiędzy uczestniczkami dotyczą bardzo często trudności, jakie pojawiają się po urodzeniu dziecka. Podobieństwo przeżyć zbliża uczestniczki do siebie i jednocześnie pozwala „odczarowywać” mity dotyczące lukrowego wizerunku macierzyństwa szeroko promowanego przez media. Pomocne do pokazania zmiany po narodzinach jest również sporządzenie przez uczestniczki rysunku rodziny. Wspólnym elementem większości rysunków sporządzonych przez uczestniczki jest dziecko umieszczane w centrum. Często jest to odzwierciedleniem aktualnej sytuacji rodziny z małym dzieckiem i koncentracji poszczególnych członków rodziny głównie na potrzebach dziecka. Warto w tym miejscu ukazać uczestniczkom zmiany po narodzinach dziecka z perspektywy całej rodziny, w tym także ich partnerów.

Do skonfrontowania wyobrażeń na temat „dobrego” rodzicielstwa wykorzystujemy tzw. burzę mózgow, która pozwala zebrać wszelkie znane uczestniczkom przekonania, przekazy, a czasem stereotypy dotyczące tego, jacy powinni być: „dobra matka” i „dobry ojciec”.

Wypracowaną listę konfrontujemy ze wspomnieniami z dzieciństwa, które mają dotyczyć dobrego doświadczenia z osobą dorosłą. Osoba dorosła ze wspomnień niekoniecznie realizowała wszelkie powinności z listy dobrego rodzicielstwa, poświęcała za to swoją uwagę, obdarzała szacunkiem, była uważna na potrzeby dziecka. Konfrontacja tych dwóch perspektyw pozwala urealnić oczekiwania wobec siebie jako rodzica, ale też odciążyć z poczucia winy, gdy okazuje się, że te nierealnie wysoko postawione poprzeczki wymagań jakie sobie stawiamy wcale nie wynikają z potrzeb dziecka.

Na drugim spotkaniu zaczynamy sporządzanie nagrań interakcji mama–dziecko.

Spotkanie 3 i 4. Obserwuj i zrozum — rozwój dziecka w pierwszych trzech latach życia (potrzeby, uczucia, zadania rodzica)

Cele spotkania

Głównym celem dwóch kolejnych spotkań jest przybliżenie uczestniczkom perspektywy dziecka do 3. roku życia. Skupiamy się na rozwoju dziecka, ale zamiast na biologiczne aspekty, szczególnie nacisk kładziemy na potrzeby dziecka na poszczególnych etapach rozwoju i sposoby komunikowania tych potrzeb otoczeniu. Uczestniczki pracują w trzech podgrupach — każdy zespół opracowuje jeden rok z życia dziecka, a następnie prezentuje efekty swojej pracy na forum grupy. Prowadzący uzupełniają informacje dotyczące rozwoju i potrzeb dziecka. Spotkania dotyczące rozwoju w sposób pośredni podsuwają mamom wskazówki do działania i adekwatnego reagowania na wysyłane przez dziecko sygnały.

Na trzecim spotkaniu po raz pierwszy pokazujemy nagrania. Dla każdej uczestniczki powinien być przygotowany fragment nagrania interakcji z dzieckiem, podczas której w pozytywny, adekwatny sposób reaguje na potrzeby dziecka. Odtąd na każdym spotkaniu ostatnie pół godziny przeznaczamy na pokazywanie i omawianie nagrań.

Spotkanie 5. Granice wytrzymałości — moje czy mojego dziecka?

Celem spotkania to z jednej strony uzyskanie odpowiedzi na pytania: czym są granice, jakie granice posiada osoba dorosła, a jakie dziecko, a z drugiej strony odpowiedź na pytania dotyczące praktyki: jak stawiać dziecku granice i jednocześnie, jak uczyć je, że też ma prawo to robić?

Do ustalenia definicji „granic” pomocne jest stworzenie przez uczestniczki rysunków. Różnorodność rysunków pokazuje, że granice to kwestia bardzo indywidualna każdego człowieka i dla każdego z nas granice mogą przebiegać zupełnie gdzie indziej.

Krótki wykład połączony z burzą mózgow pozwala ustalić rodzaje granic i odpowiedzi na pytanie, jak i kiedy tworzymy granice. Cała grupa może wziąć udział we wspólnym poszukiwaniu sposobów na postawienie komuś granicy, szczególną uwagę skupiamy na sposobach, które mogą mieć zastosowanie w stosunku do małych dzieci.

Ostatnie pół godziny przeznaczamy na pokazanie fragmentów nagrań z interakcji mama–dziecko. Dobrze jeśli prowadzącym uda się znaleźć nagrania, na których uczestniczkom udaje się postawić granice swojemu dziecku.

Spotkanie 6. Co się ze mną dzieje? — jak zrozumieć swoje uczucia i sobie z nimi radzić

Głównym celem spotkania jest nauka identyfikowania przeżywanych uczuć i sposobów radzenia sobie z nimi.

Zadaniem grupy jest stworzenie tzw. banku uczuć, czyli zbioru wszystkich znanych uczestniczkom uczuć. Ważne, by uświadomić uczestniczkom, jak ważną rolę w naszym życiu pełnią uczucia. Pokazanie grupie, że pojawiające się uczucia informują nas o naszych potrzebach, pozwala odejść od potocznego podziału uczuć na dobre i złe. Podział ten wynika często z dotychczasowych doświadczeń z poszczególnymi uczuciami. Uczucie złości identyfikowane jest jako „złe” ponieważ zachowania, jakie podejmujemy pod jego wpływem mogą być krzywdzące dla innych. Od braku umiejętności panowania nad własnymi emocjami jest mały krok do podjęcia krzywdzących zachowań wobec dziecka. Kluczem do rodzicielstwa opartego na szacunku jest nauka panowania nad emocjami. Uczestniczki podczas warsztatu uczą się tego krok po kroku: od nauki identyfikowania sygnałów występujących w ciele, gdy przeżywamy poszczególne emocje, przez naukę wychwytywania myśli, które nasilają przeżywane emocje, aż do konkretnych sposobów, pozwalających zapanować zarówno nad automatycznymi myślami, jak i reakcjami ciała. Szczególny nacisk kładziony jest na konstruktywne komunikowanie otoczeniu własnych przeżyć i potrzeb. Uczestniczki uczą się stosować komunikat „ja”.

Ostatnie pół godziny przeznaczamy na pokazanie i omówienie fragmentów nagrań — dobrze jeśli prowadzącym uda się znaleźć nagrania, na których uczestniczki komunikują dziecku przeżywane przez siebie uczucia — werbalnie lub/i niewerbalnie lub stosują jakąś konstruktywną metodę radzenia sobie z emocjami.

Spotkanie 7. Co się dzieje z moim dzieckiem? — skąd wiedzieć, co przeżywa i jak mu pomóc z tym sobie poradzić

Cele spotkania

Głównym celem spotkania jest nauka rozpoznawania uczuć przeżywanych przez dziecko, a co za tym idzie — również jego potrzeb, a także nauka towarzyszenia dziecku w przeżywanych przez nie emocjach.

Adekwatne odczytywanie sygnałów wysyłanych przez dziecko to pierwszy krok do adekwatnego reagowania na te potrzeby. Responsywność matki to ważny i potrzebny element do budowania bezpiecznej więzi z dzieckiem. Natomiast odzwierciedlanie uczuć dziecka, nazywane tego, co przeżywa i towarzyszenie mu w przeżywanych emocjach jest niezbędne, by dziecko samodzielnie radziło sobie z emocjami w przyszłości. Oprócz wiedzy o tym, jak pomagać dziecku przeżywającemu różne emocje, na spotkaniu matki nabywają również wiedzę na temat sposobów komunikowania tych emocji przez dziecko. Świadomość tego, że podejmowane przez dziecko zachowania — często nieakceptowane przez rodzica — są wyrazem przeżywanych trudnych emocji, pozwala matkom inaczej te zachowania interpretować. Dzięki temu łatwiej jest im zamieniać automatyczne myśli, takie jak: „jest złośliwy”, „robi to specjalnie”, na myśli: „jest mu trudno”, „potrzebuje mnie” czy „próbuje mi coś zakomunikować”. Zmiana interpretacji zachowań dziecka na bardziej empatyczne, lepiej rozumiejące jego perspektywę i potrzeby, pozwala zmniejszać ryzyko podjęcia przez matkę zachowań krzywdzących.

Ostatnie pół godziny przeznaczamy na pokazanie i omówienie fragmentów nagrań — dobrze jeśli prowadzącym uda się znaleźć nagrania, na których uczestniczki towarzyszą dziecku w przeżywanych emocjach.

Spotkanie 8. Karać czy nie karać? — oto jest pytanie

Cele spotkania

Głównym celem spotkania jest uświadomienie uczestniczkom, czym jest kara i jakie ma konsekwencje dla dziecka. Kara jest często traktowana przez rodziców jako ważna i skuteczna metoda wychowawcza, której celem jest nauczenie dziecka, jakich zachowań podejmować mu nie wolno. Uświadomienie uczestniczkom, że kary bardzo często wynikają z emocji rodzica, przez co zazwyczaj są nieadekwatne do przewinienia, nieprzewidywalne i niezwiązane logicznie z zachowaniem dziecka pokazuje matkom, że kara jako metoda, która ma uczyć jest po prostu nieskuteczna. Dodatkowo bardzo często wywołuje w dziecku poczucie krzywdy i niezrozumienia sytuacji. Jeśli dla rodzica wymierzenie kary staje się sposobem na zredukowanie swojego napięcia i do tego przyświeca mu myśl, że dziecko powinno dotkliwie odczuć, że źle zrobiło, to kara staje się sposobem na odegranie się na dziecku i przybiera różne formy krzywdzenia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Alternatywą do stosowania kar jest pozwalanie dziecku na doświadczenie konsekwencji swoich działań. Uczestniczki na spotkaniu dowiadują się, czym są konsekwencje. Na konkretnych przykładach analizowane są różne strategie postępowania wobec dziecka, tak by mamy mogły dobrze zrozumieć różnicę między karą a konsekwencją, a także by mogły przećwiczyć stosowanie konsekwencji w różnych, konkretnych sytuacjach z codziennego życia.

Ostatnie pół godziny przeznaczamy na pokazanie i omówienie fragmentów nagrań — dobrze jeśli prowadzącym uda się znaleźć nagrania, na których uczestniczki stosują wobec dziecka konsekwencje.

Spotkanie 9. Magiczna moc pochwały

Cele spotkania

Celem spotkania jest pokazanie uczestniczkom, jaki wpływ mogą mieć na dziecko pochwały. Uświadomienie sobie, że dużo częściej koncentrujemy się na zachowaniach nieakceptowanych, traktując pozytywne zachowania jako normę, która powszechnie powinna obowiązywać, pozwala zdać sobie sprawę z tego, że często w ten sposób wzmacniamy u dziecka właśnie te zachowania, których nie akceptujemy. Dziecko zaczyna uczyć się, że stosując nieakceptowane zachowanie sprawia, iż uwaga rodzica się na nim koncentruje. Dzieci najbardziej pragną bliskości rodziców, ich uwagi i zainteresowania. Jeśli najskuteczniejszym sposobem na ich pozyskanie jest złe zachowanie, zaczną właśnie w ten sposób się zachowywać. Sytuację tę można jednak zmienić. Pomocne w tym staje się zrozumienie, że warto doceniać dziecko nawet za drobne przejawy pozytywnego zachowania. Warto doceniać zaangażowanie, podjęty wysiłek, niekoniecznie zawsze efekt końcowy działań dziecka. Uczestniczki na spotkaniu mają szansę dowiedzieć się, w jaki sposób najskuteczniej chwalić dziecko, a tym samym — jak motywować je do podejmowania zachowań na których nam zależy. Za pomocą pochwały wzmacniamy także poczucie wartości dziecka, co pomaga mu wierzyć w siebie i swoje możli-

wości, a także odczuwać satysfakcję ze swoich osiągnięć. Uczestniczki ćwiczą formułowanie pochwał, a także wspólnie zastanawiają się nad tym, co może pochwałą popsuć. Eliminowanie z pochwały ocen czy odwoływania się do wcześniejszych porażek, pozwala na prawdziwe docenienie wysiłków dziecka.

Ostatnie pół godziny przeznaczamy na pokazanie i omówienie fragmentów nagrań — dobrze jeśli prowadzącym uda się znaleźć nagrania, na których uczestniczki chwalią i doceniają wysiłki dziecka.

Spotkanie 10. Aniołek czy diabełek? — jak patrzę na swoje dziecko?

Cele spotkania

Jednym z celów spotkania jest pokazanie uczestniczkom konsekwencji wpisywania dziecka w role.

Uświadomienie sobie, że często przypisujemy dziecku etykiety jeszcze zanim przyjdzie na świat i często od razu po jego narodzinach „wiemy”, że to „mały diabełek” albo wręcz przeciwnie — „bezproblemowe pogodne słoneczko”, pozwala zdać sobie sprawę z tego, jak silne, ale też często nieracjonalne są nasze przekonania na temat dziecka. Role, w które wpisujemy dzieci bardzo je ograniczają, ale też sprawiają, że w specyficzny, potwierdzający nasze przekonania sposób je traktujemy. Rodzice „małego diabełka” prawdopodobnie dużo częściej odnosić się będą do zachowań potwierdzających ich przekonania na temat dziecka, tym samym częściej pomijając zachowania dziecka świadczące o tym, że potrafi ono funkcjonować również w innych rolach, np. że potrafi być współpracujące czy pomocne. Skupiając się jedynie na wycinku wiedzy na temat dziecka sprawiamy, że dziecko w bardzo konkretny sposób zaczyna myśleć o sobie. „Mały diabełek”, którego rodzice skupiają się głównie na jego niesubordynacji, zaczyna się uczyć, że podejmowanie innych działań niż te, które mieszczą się w pojęciu bycia niegrzecznym nie są zauważane. Jeśli inne zachowania nie są zauważane i doceniane, to znaczy, że nie są ważne. „Mały diabełek” może przez to zacząć coraz bardziej funkcjonować w roli, w którą został wpisany, a co za tym idzie — potwierdzać coraz bardziej rodzicom ich przekonanie, że posiadają niegreczne dziecko. Pokazanie uczestniczkom mechanizmu wpisywania dzieci w role i konsekwencji tego zjawiska dla dalszego ich funkcjonowania, pozwala uczestniczkom zrozumieć, jak ważne jest, by rodzic był świadomy, w jakie role może wpisywać swoje dziecko, ale także, jak można uwalniać dziecko od grania tych ról. Uczestniczki wspólnie zastanawiają się nad sposobami uwalniania dziecka od grania ról.

Drugim bardzo ważnym celem ostatniego spotkania jest zakończenie, czyli podsumowanie warsztatu, udzielenie sobie informacji zwrotnych i pożegnanie się. Ważne jest, by uczestniczki miały szansę powiedzieć z jakimi refleksjami, uczuciami kończą ten warsztat. Niektóre z nich chcą czasem powiedzieć coś do grupy, niektóre zwracają się także do prowadzących warsztaty. Ważne, by każda uczestniczka miała szansę się wypowiedzieć. Prowadzący proszą zazwyczaj również, by uczestniczki dały informacje zwrotne na temat warsztatu, tzn. co im się podobało, co było dla nich ważne, co wyniosą z tego warsztatu dla siebie, ale także czego im zabrakło, co zrobiłyby inaczej. Na sam koniec spotkania grupa otrzymuje od prowadzących materiały edukacyjne, publikacje przeznaczone dla rodziców, ale także zaświadczenia — dyplomy potwierdzające uczestnictwo w warsztacie. Każda uczestniczka dostaje również ankietę ewaluacyjną, by w anonimowy sposób mogła ocenić warsztat.

On the one hand, parenthood equals pride, joy and fulfillment. On the other, it challenges us with exhaustion and confusion of difficult emotions: anger, helplessness, fear and frustration. Parents of little children have to face change in nearly every aspect of their life. And changes – even changes for the better – are inextricably linked with stress. Newborn in the family makes individual needs of parents and their needs as a couple recede into the background. Ensuring best possible care to the child becomes the family's sole purpose. For this to be possible, parents need to be able to notice and identify signals sent by the child, as well as respond to them adequately. It is not an easy task; nobody teaches future parents how to deal with their new role. For most people, experiences from their own family home are an invaluable source of information on the topic. If these past experiences are insufficient or negative, parents may be confronted with helplessness and confusion. They need help. Consequently, it becomes apparent that preventive programs targeting parents of young children, educating them and supporting them in their new difficult capacity, are necessary. The goal of such programs is to reduce the number of children exposed to inadequate care or even abuse by parents. The present paper describes specific methods of working with mothers of children under 1, combining group workshops and video-training of communication skills. Authors present principal assumptions of both strategies, along with original workshop scenario using video recordings of interactions between participating mothers and their children.

Literatura

- J. Holmes (2007), *John Bowlby*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- B. Jakubowska, J. Markiewicz (2002), *Rodzina w kryzysie*, Warszawa: Stowarzyszenie OPTA.
- A. Kwaśny, M. Trąbińska-Haduch (2011), *Być mamą — patrz, słuchaj i ćwicz. Scenariusz warsztatów dla mam z dziećmi od 0 do 1. roku życia (materiały własne)*.
- E. Reczek, L. Misia (2001), *Z teoretycznych i metodologicznych zagadnień Wideotreningu Komunikacji*, Kraków: Instytut Socjologii UJ.
- E. Reczek, U. Srzednicka, A. Kaczmarska-Maderek (2007), *Zobaczyć, zrozumieć, zmienić. Wideotrening Komunikacji*, Kraków: Wydawnictwo PLUS.
- M. Schneider-Corey, G. Corey (2002), *Grupy. Metody Grupowej pomocy psychologicznej*, Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- S. Vinogradov, I.D. Yalom (2007), *Psychoterapia grupowa*, Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.

O AUTORACH

ANETA KWAŚNY — psycholog, ukończyła Studium Terapii Rodzin Stowarzyszenia OPTA i półtoraroczny staż w młodzieżowej grupie terapeutycznej Poradni OPTA. Posiada uprawnienia do prowadzenia grup metodą TZA-ART „Trening zastępowania agresji”, ukończyła kurs pracy warsztatem Thomasa Gordona oraz metodą wideotreningu komunikacji. W Fundacji Dzieci Niczyje pracuje w programie „Dobry Rodzic – Dobry Start” — zajmuje się poradnictwem wychowawczym, prowadzi spotkania terapeutyczne indywidualne i rodzinne oraz grupy wsparcia i warsztaty dla rodziców. Jest współautorką scenariusza warsztatu dla rodziców „Bez klapsa — jak z miłością i szacunkiem wyznaczać dziecku granice”. Bierze także udział w programie „Młoda Mama” w poradni pomocrodzicom.pl, gdzie prowadzi warsztaty dla mam z małymi dziećmi.

MARLENA TRĄBIŃSKA-HADUCH — psycholog, terapeuta. Certyfikowany trener „Treningu Skutecznego Rodzica” wg Thomasa Gordona. Ukończyła kurs „Szkoła dla rodziców i wychowawców” organizowany przez CMPPP oraz „Podstawy programu pracy z grupami dla rodziców dzieci 3–8 lat autorstwa Carolyn Webster-Stratton”. Posiada uprawnienia do prowadzenia grup metodą TZA-ART „Trening zastępowania agresji”. Współautorka warsztatów „Bez klapsa — jak z szacunkiem i miłością stawiać dziecku granice”, „Być mamą”. Ukończyła Studium Terapii Rodzin Stowarzyszenia OPTA. W Fundacji Dzieci Niczyje pracuje w programie „Dobry Rodzic – Dobry Start”. Współpracuje z poradnią pomocrodzicom.pl. Prowadzi konsultacje wychowawcze, terapię indywidualną, par, rodzinną, a także grupy wsparcia i warsztaty dla rodziców. Ma troje dzieci, dwa koty i psa. Interesuje się psychologią rozwojową i wychowawczą oraz psychologicznymi aspektami ciąży i macierzyństwa.