

# Moc empatii – program wspierania rodziny po doświadczeniach przemocy

Maria Wolak-Chmiel, Agnieszka Nejman-Kalińska

Fundacja Inna Perspektywa

*W artykule opisano program „Ośrodek empatii” realizowany dla rodzin-ofiar przemocy domowej w oparciu na nowatorskiej metodzie pracy z dziećmi B.A.S.E.<sup>®</sup>-Babywatching.*

## SŁOWA KLUCZOWE:

EMPATIA, WRAŻLIWOŚĆ, B.A.S.E.<sup>®</sup>-BABYWATCHING, DOŚWIADCZENIA PRZEMOCY

## Wstęp

Doświadczenie pracy w Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie daje perspektywę widzenia przemocy jako najbardziej nieempatycznego aktu w stosunku do drugiego człowieka. Dzieci krzywdzone mają bardzo dużo traumatycznych przeżyć. Chroniczny stan napięcia i stresu, w którym przyszło im żyć, powoduje różnego rodzaju problemy w funkcjonowaniu społecznym, radzeniu sobie z sytuacjami stresowymi oraz trudności w myśleniu o innych i okazywaniu empatii. Uważamy, że dzieci będące ofiarami przemocy szczególnie potrzebują doświadczenia dobrej, kochającej relacji z dorosłym, aby móc rozwijać empatię i wrażliwość na potrzeby swoje i innych. Tak też powstał pomysł kompleksowej pracy zarówno z dziećmi, jak i ich mamami.

Program „Ośrodek empatii” realizowany w Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie rozpoczął się w październiku 2015 i trwał do końca czerwca 2016 roku. Najważniejszym założeniem programu była równoległa praca z mamami i dziećmi. Składał się z trzech modułów: zajęć B.A.S.E.<sup>®</sup>-Babywatching

dla dzieci, podczas których miały one możliwość obserwowania niemowlęcia w relacji z mamą, sprawowania przez nią opieki oraz rozwoju ich więzi. Drugi moduł obejmował trening empatii dla mam, natomiast ostatni – warsztaty wychowawcze poświęcone zagadnieniom psychologicznego rozwoju dziecka.

Nasz program odpowiada na potrzeby mam i dzieci. Wierzymy, że kompleksowa praca pomoże im w przyszłości lepiej radzić sobie z doświadczeniami przemocy oraz odzyskać równowagę wewnętrzną. Mamy nadzieję, że przekazywana wiedza pozwoli na nawiązanie bliższych relacji z dziećmi, sprawi, że mamy będą bardziej empatyczne w stosunku do swoich dzieci a tym samym pozwoli dzieciom na doświadczenie empatycznego kontaktu z rodzicem.

## Opis metody

Pomysł na prowadzenie zajęć metodą B.A.S.E.<sup>®</sup>-Babywatching dla dzieci-ofiar przemocy domowej zrodził się w naszych głowach po szkoleniu z obserwacji niemowląt metodą opracowaną przez Ester Bick. Możliwość obserwowania niemowlęcia w relacji z mamą poszerzyła nasze rozumienie kształtującej się więzi między nimi i rozwoju emocjonalnym małego dziecka. Stałyśmy się wrażliwsze na potrzeby emocjonalne, psychiczne i fizyczne niemowlęcia.

Mając na uwadze korzyści, jakie odniosłyśmy z tego szkolenia, chciałyśmy przenieść je do naszej codziennej pracy z dziećmi. Odpowiedzią na nasze potrzeby i pomysły był program proponowany przez dr. Karla Heinza Brisha. Po uzyskaniu odpowiednich kwalifikacji rozpoczęłyśmy pracę nad rozwojem empatii u dzieci.

Psychoanalityk dziecięcy Henri Parens wiele lat poświęcił pracy nad zagadnieniami rasizmu i wojny. Doświadczenie wojny, rozłąka z matką, ucieczka z Auschwitz i emigracja do Stanów Zjednoczonych przyczyniły się do jego zainteresowania problematyką agresji oraz pracy nad stworzeniem programu prewencji zachowań agresywnych. Parens pragnął opracować metodę dającą możliwość doświadczania bliskiej relacji z rodzicem. Bazując na doświadczeniach i współpracy z Parenssem, dr Karl Heinz Brish opracował program B.A.S.E.<sup>®</sup>-Babywatching, który miał na celu przeciwdziałanie zachowaniom agresywnym i lękowym oraz promowanie empatycznej postawy i wrażliwości na innych dla dzieci.

Metoda B.A.S.E.<sup>®</sup> (*Babywatching in preschool and school to prevent aggression and fear and to promote sensitivity and empathy*) polega na obserwacji przez dzieci relacji, jaka tworzy się między mamą/tatą a nowo narodzonym dzieckiem. Raz w tygodniu grupa dzieci spędza 20–30 minut w towarzystwie rodzica zajmującego się swoim

niemowlęciem. Daje im to możliwość obserwowania, jak dziecko rozwija się z tygodnia na tydzień.

Osoby prowadzące zajęcia zachęcają dzieci do opisywania tego, co widzą, wczuwania się i myślenia o emocjach oraz zachowaniach niemowlęcia i rodzica. Dzięki temu rozwija się empatia i wrażliwość na drugiego człowieka, tak bardzo potrzebna do budowania dobrych relacji z innymi. Badania pokazują, że metoda B.A.S.E.<sup>®</sup> rozwija empatię, wrażliwość i uważność na siebie w kontaktach z innymi, a także przyczynia się do spadku zachowań agresywnych i reakcji lękowych. W konsekwencji dzieci potrafią lepiej współpracować, rozumieć swoje emocje oraz okazywać troskę i współczucie w kontaktach z innymi.

## Charakterystyka miejsca i grupy docelowej

Ośrodek, w którym przeprowadzono projekt, jest największym Ośrodkiem Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Polsce. Adres Ośrodka jest utajniony, co pomaga zapewnić bezpieczne schronienie dla osób po doświadczeniach przemocy. W Ośrodku jest prowadzona indywidualna psychoterapia dla dzieci i kobiet oraz grupa wsparcia i inne zajęcia o charakterze warsztatów. Możliwość i długość pobytu są niezależne od miejsca zamieszkania, wieku i statusu społecznego ofiar oraz dostosowane do ich indywidualnych potrzeb.

W trakcie pracy z dziećmi mierzyliśmy się z problematyką skumulowanej traumy rozwojowej, zaburzonych więzi, zjawiskiem odwrócenia ról w rodzinie oraz różnymi deficytami potrzeb emocjonalnych. Ze względu na pobyt czasowy niektóre dzieci nie mogły uczestniczyć w zajęciach od początku do końca, w związku z tym rozpocząły i kończyły w różnych momentach trwania programu. Grupa była również zróżnicowana wiekowo co wymagało od nas dodatkowej troski i elastyczności w prowadzeniu zajęć. Nie mogłybyśmy ich rozpocząć, gdyby nie mama, która zgodziła się wziąć udział w programie i przychodzić ze swoim nowonarodzonym dzieckiem co tydzień do Ośrodka. Nasze „dziecko B.A.S.E.<sup>®</sup>”, Ryś, w chwili rozpoczęcia programu miał zaledwie 5 tygodni. Jego mama wytrwale przychodziła z synem do Ośrodka mimo różnych trudności. Udział w programie okazał się dla niej ciekawym doświadczeniem, związała się z dziećmi w Ośrodku, czuła, że zajęcia są ważne zarówno dla obserwujących dzieci, jak i dla niej samej. Zauważyła zmiany w zachowaniach dzieci, co wynagradzało jej udział w programie, oraz cieszyła się rozwojem społecznym swojego dziecka.

## Dynamika prowadzonych zajęć

Nasza praca z dziećmi przechodziła przez różne etapy, naprzemienne momenty uwagi i chaosu panujące na zajęciach. Dzieci początkowo skupiały uwagę na niemowlęciu i mamie, ale na bardzo krótko. Szybko się rozpraszały i biegały wokół maty, skakały z parapetu, wybiegały z pokoju i po chwili znowu wracały. Nasilenie chaosu oraz trudnych zachowań rozumialiśmy jako przejaw zazdrości o uwagę i zainteresowanie obserwowanego niemowlęcia oraz próbę skupienia jej na sobie. Czułyśmy, że w dzieciach rozbudziły się pragnienia opieki równie dobrej, jak roztaczana nad naszym niemowlęciem. Chcąc zapewnić dzieciom komfort (*holding*) oraz zaspokoić potrzebę kontaktu emocjonalnego, zaprosiliśmy dzieci do siedzenia na naszych kolanach. Okazało się to bardzo dobrym zabiegiem, ponieważ dzieci szybko się ukołysy, chętnie z nami rozmawiały i były bardziej zaangażowane w obserwację. Kolejnym elementem, który wprowadzyliśmy, były rozmowy z dziećmi na temat bezpieczeństwa, zdrowia i rozwoju małego dziecka. Czułyśmy bowiem, że sposób, w jaki dzieci zachowują się podczas zajęć, odzwierciedla rodzaj kontaktu z rodzicem, którego doświadczyły. Podczas zajęć ujawniało się wiele różnych, intensywnych emocji, które musiały zostać pomieszczone. Po rozważaniach zdecydowałyśmy, że zaprosimy mamy naszych podopiecznych dzieci do udziału w zajęciach. Miałyśmy nadzieję, że będzie to okazją do bliskiego kontaktu dzieci ze swoimi mamami oraz odpowiedzią na dziecięce potrzeby opieki.

## Podsumowanie

Mimo że grupa dzieci zmieniała się w trakcie programu mogłyśmy zauważyć następujące efekty: z upływem czasu dzieci dłużej skupiały uwagę na niemowlęciu, były bardziej adekwatne w kontakcie i zachowaniu (przynosiły zabawki dostosowane do wieku niemowlęcia, były delikatniejsze w dotyku i ekspresji ruchowej). Ważna obserwacja dotyczy wyrażanych emocji i postaw. Poza przejawami radości z obecności dziecka, zainteresowania czy zadowolenia dzieci wyrażały również emocje złości i zazdrości o uwagę obserwowanego niemowlęcia.

Podczas zajęć B.A.S.E.<sup>®</sup>-Babywatching zauważyłyśmy różnice płciowe. Dziewczyny były bardziej zaangażowane w obserwację niemowlęcia i zainteresowane tym, co się dzieje w relacji z jego mamą. Chłopcy byli aktywniejsi ruchowo, co jednak nie przeszkadzało im w rejestrowaniu zmian w zachowaniach czy stanie emocjonalnym maluszka. Postawiłyśmy następującą hipotezę – niemożność wyrażenia

werbalnego siebie i swoich emocji skutkuje dużą ekspresją ruchową. Zauważyliśmy jednak, że dzieci jednak korzystały z zajęć i trafnie reagowały na to, co się działo.

Ciekawa obserwacja dotyczyła zależności między rozwojem emocjonalnym niemowlęcia a odpowiedzią grupy. Moment ujawnienia się lęku separacyjnego między mamą a dzieckiem skutkowało wzmożeniem aktywności i ekspresji ruchowej u dzieci. Stały się one bardziej rozbiegane, hałaśliwe i głośne. W tym samym czasie „B.A.S.E.<sup>®</sup> mama” dzieliła się z nami odczuciami zmęczenia i zniecierpliwienia związanymi z opieką nad swoim maluszkiem.

Po zakończonym programie dostawałyśmy informacje od mam naszych podopiecznych, że dzieci stały się bardziej czułe, empatyczne i opiekuńcze wobec siebie, co przejawiało się w zabawie, współpracy oraz większym zainteresowaniem sobą nawzajem. Mamy wrażenie, że proces mentalizacji, który rozwijałyśmy na zajęciach B.A.S.E.<sup>®</sup>, został zinternalizowany przez dzieci.

Realizowany przez nas program oparty na metodzie B.A.S.E.<sup>®</sup>-Babywatching jest projektem pionierskim. Po raz pierwszy był przeprowadzony dla grupy dzieci-ofiar przemocy domowej. Doświadczenie tej pracy zrodziło wiele wyzwań. Równoległe prowadzenie zajęć w publicznym przedszkolu dało nam możliwość lepszego wglądu w specyfikę grupy dzieci po doświadczeniach przemocy przebywających w Ośrodku, jej potrzeb oraz dostosowania podejmowanych interwencji do obserwowanego poziomu deficytu.

Obecnie jako Fundacja Inna Perspektywa kontynuujemy program B.A.S.E.<sup>®</sup> w Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia oraz wdramy i rozwijamy go w przedszkolach i innych placówkach. Więcej informacji można uzyskać na stronie [www.innaperspektywa.org](http://www.innaperspektywa.org) lub kontaktując się z nami.

E-maile autorek: [maria@innaperspektywa.org](mailto:maria@innaperspektywa.org), [agnieszka@innaperspektywa.org](mailto:agnieszka@innaperspektywa.org).

## **The Power of Empathy – the project dedicated to support families, victims of violence**

*The article describes the „Centre of empathy” project for familial victims of domestic violence, based on an innovative method of working with children B.A.S.E.<sup>®</sup>-Babywatching.*

### **KEYWORDS:**

EMPATHY, SENSITIVITY, B.A.S.E.<sup>®</sup> - BABYWATCHING, VIOLENCE EXPERIENCE

Cytowanie:

Wolak-Chmiel, M., Nejman-Kalińska, A. (2016). Moc empatii – program wspierania rodziny po doświadczeniach przemocy. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 15(3).



Artykuł jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa–Użycie niekomercyjne–Bez utworów zależnych 3.0 Polska.