

SPECJALNIE DLA RODZICÓW

Dziecko głuche i szczęśliwe

Umiejętność znajdowania pozytywów jest uważana za jeden ze wskaźników zdrowia psychicznego. Osoby, które potrafią dostrzec dobre strony zdarzeń, lepiej radzą sobie z życiowymi problemami, patrzą w przyszłość z większym optymizmem. Taka postawa procentuje w wychowaniu niesłyszącego dziecka. Jak rodzice niepełnosprawnych dzieci mają zaakceptować odmienność swoich pociech i odnaleźć się w tej trudnej sytuacji, radzi **Nina Ambroziak**, psycholog i terapeuta z wieloletnim stażem.

Są takie sytuacje, w których trudno jest dopatrzeć się czegoś dobrego. Niepełnosprawność dziecka jest jedną z nich. Czy jednak rzeczywistość jest to niemożliwe? Tak wydaje się wielu rodzicom, którzy przeżywają szok po narodzinach np. niesłyszącego dziecka. Tymczasem głuchota, zwłaszcza przy obecnym postępie medycyny, to nie wyrok. Dzieci mają duże szanse na skuteczną rehabilitację, normalny rozwój, rozwijanie pasji. To nie słowa pocieszenia tylko jedna z możliwych ocen sytuacji. Im wydaje się ona trudniejsza, tym bardziej potrzebny staje się jej ogląd z różnych perspektyw. Niewiele osób posiada jednak umiejętność, jaką jest ocena zdarzeń z różnych punktów widzenia. Warto się jej jednak uczyć, zwłaszcza jeśli jest się rodzicem niepełnosprawnego dziecka.

Wiele osób dostrzega tylko negatywy, których pojawienie się założyli już wcześniej – takie osoby postrzegają więc zdarzenia na zasadzie samospełniającej

się przepowiedni. Co gorsza, nie są w stanie zmienić swojego punktu widzenia i spojrzeć na rzeczywistość od jaśniejszej strony – co dobrego dana sytuacja może wnieść w ich życie. Nie zastanawiają się, czy wydarzenie dało im coś, czego zupełnie się nie spodziewali. Tymczasem wystarczy postawić sobie pytanie: „Dlaczego się tego nie spodziewałem?”, by odkryć swój prawdziwy tok myślenia – czy jest się nastawionym na pozytywne myślenie, czy też z góry zakłada się niedobre scenariusze. Trzeba podkreślić, że gdy tworzy się takie czarne scenariusze w głowie, umysł nieświadomie dąży do ich realizacji.

Umiejętność pozytywnego myślenia warto doskonalić. Na wstępie należy jednak odpowiedzieć sobie na pytanie, czy aby na pewno nasze myślenie jest pozytywne. Wmawianie sobie, że jest piękna pogoda i świeci słońce, kiedy za oknem pada deszcz, nie jest pozytywnym myśleniem. To zaprzeczanie rzeczywistości. Je-



śli natomiast pada deszcz, a ja myślę sobie, że jest piękna pogoda, bo uwielbiam spacerować w deszczu, myślę pozytywnie. Mamy tu do czynienia z umiejętnością znalezienia w tej realnej sytuacji czegoś pozytywnego. Cała sztuka polega więc na tym, aby w każdym zdarzeniu, nawet niezwykle trudnym, dostrzec coś, co może wzbogacić nasze życie.

Ocena zdarzeń z różnych punktów widzenia to ważna umiejętność, szczególnie dla rodziców niepełnosprawnego dziecka.

Pozytywne myślenie to nie tylko umiejętność widzenia dobrych stron w sytuacjach bardzo trudnych, lecz także umiejętność zaakceptowania rzeczywistości taką, jaką jest. Podam prosty przykład. Kiedyś nie zgadzałam się z tym, aby w ośrodku psychologicznym, gdzie pra-

cowałam, wszystkie dzieci, niezależnie od różnic fizycznych, rozwojowych, poznawczych, miały jedną formę terapii, co za wszelką cenę starał się przeforsować drugi psycholog. Stało się to powodem konfliktu nie tylko z drugim terapeutą, lecz także z dyrekcją. Musiałam zrezygnować z pracy. Na koniec poszłam do owego psychologa. Nie po to, żeby się z nim kłócić, ale mu podziękować. To dzięki niemu uświadomiłam sobie, że myślę inaczej, że mam swoje zdanie i je-



stem gotowa tego zdania bronić. Ktoś mógłby powiedzieć: „Straciłaś przez to pracę”. Tak, ale dzięki temu moje poczucie własnej wartości wzrosło. Do tej pory żyję z uczuciem, że są standardy pracy terapeutycznej z dziećmi i ja tych standardów przestrzegam. Dlatego w podobnych sytuacjach zawsze warto pytać, czy ta konkretna sytuacja odkryła coś nowego w tobie, czy pokazała ci obszar, który możesz zmienić, i dzięki czemu to, co robisz, będzie bardziej doskonałe. Czy to nie jest doskonała okazja, żeby zmienić coś na lepsze?

Zawsze warto próbować

Jeżeli nasze działanie kończy się porażką, należy zastanowić się, jakie są przyczyny. Gdy zweryfikuje się błędy, kolejna próba może zakończyć się sukcesem. Bardzo dobrze widać to u dzieci podczas rozwiązywania testów psychologicznych. Dostrzegają one, że kolejne zadania są coraz trudniejsze. Jedno dziecko weźmie klocek, chwilę się zastanowi, po czym go odłoży, gdyż stwier-

dziono depresję kliniczną. Ich sposób myślenia jest często ukierunkowany na podtrzymywanie depresji, a nie na to, by sobie z chorobą poradzić. Jedną z moich pacjentek poprosiłam, by zilustrowała, jak wygląda depresja. Nie zapytałam jej, jak się z tą chorobą czuje. Chciałam, aby z bytu psychicznego utworzyła byt rzeczywisty, mający określony kształt. By opisała go, nadając mu formę plastyczną, np. wykonała szkic, rysunek, rzeźbę. Ta pacjentka porównała swoją chorobę do zniszczonej gazety, przez którą przeszły setki ludzi, zostawiając z niej tylko strzępy, niedające się już połączyć w całość. Innym razem skojarzyła depresję z pojemnikiem pełnym błota. Było to błoto zastygłe, po którym wcześniej przeszła cała masa ludzi, pozostawiając ślady swoich butów. Tych wszystkich śladów nie można było już wygładzić. Dzięki tej młodej kobiecie (miała ok. 30 lat) ja – terapeuta z wieloletnim stażem – po raz pierwszy zrozumiałam, czym tak naprawdę jest depresja. Bo w końcu ją zobaczyłam. Niezwykle, że osoba

Rodzice nie mogą koncentrować się wyłącznie na terapii niesłyszącego dziecka. Ważne są też jego emocje. Dziecko powinno być szczęśliwe.

dzi, że zadanie jest dla niego zbyt trudne. Inne zacznij kombinować. Wykona kilka prób, wskazujących, że chce zmierzyć się z trudnościami. Pierwsze dziecko nie myśli pozytywnie, drugie po dziewięciu nieudanych próbach za dziesiątym razem znajdzie rozwiązanie. Dlaczego jego działanie zakończy się sukcesem? Bo to dziecko z każdej porażki wyciągnie wnioski. Osoby biernie boją się negatywnych konsekwencji. Nie widzą potencjału w problematycznej sytuacji. Jeśli ktoś, idąc do określonego celu, nieoczekiwanie wejdzie w ślepy zaułek, a potem zawróci, ma szansę trafić we właściwe miejsce. Ci, którzy nie ruszą się z miejsca, nigdy nie odnajdą właściwej drogi. Pozytywne myślenie to również danie sobie prawa do popełnienia błędów, prawa do porażki, a nawet prawa do tego, by ktoś mógł powiedzieć: „To głupie”. Następnym razem ten „głupi” będzie czerpać z tego doświadczenia, będzie o nie mądrzejszy, bogatszy.

W swojej pracy zawodowej wielokrotnie stykałam się z osobami, u których

dotknięta chorobą potrafi zilustrować i unaocznic swoje przeżycia w taki sposób i takim językiem, że staje się to zrozumiałe nawet dla osób, które nigdy tego nie doświadczyły. Moja pacjentka również była zaskoczona tym odkryciem. Coś, co było dla niej cierniem, czego ona nie akceptowała w sobie, stało się nagle czymś poza nią, na zewnątrz, co nie sprawiało jej już tak silnego bólu jak dotychczas. Zobaczyła, że to „coś” nie jest w niej, ma swoją postać, którą ona może zmienić. Pacjentka udowodniła, że nawet w tak ciężkiej chorobie, jaką jest depresja, można zobaczyć coś pozytywnego. Przede wszystkim dostrzegła, że ma inny sposób odczuwania świata. I nie jest to sposób ani lepszy, ani gorszy – jest to jej własny sposób. Następnie swój negatywny tok myślenia zmieniła na następujący: „Jestem jak inni ludzie, ale mój sposób widzenia świata jest właśnie taki, jaki jest”. Pojawiła się akceptacja dla tego sposobu postrzegania świata i ludzi. Co to ma wspólnego z pozytywnym myśleniem? Bardzo dużo. Jeżeli pojawia się



akceptacja dla uczuć, które się przeżywa, pojawia się również pozytywne myślenie oraz nacisk na to, by znaleźć coś dobrego w wydarzeniach, których doświadczamy. Jeśli taka osoba zobaczy swój problem (wyrażony na kartce, w rzeźbie etc.), znajdzie również scenariusz poradzenia sobie z nim.

Niepełnosprawność akceptowana

Odnalezienie pozytywnych stron trudnej sytuacji oraz poczucia własnej sprawczości to cel, do którego powinni dążyć matka i ojciec, którym rodzi się niepełnosprawne dziecko. To dziecko nie jest takie, jakiego rodzice oczekiwali. Ich rozczarowanie może być tak duże, że znalezienie pozytywów tej sytuacji wydaje się praktycznie niemożliwe. Rodzice są w stanie, który często porównuje się do żałoby. To etap doświadczania bólu po stracie spodziewanego zdrowego dziecka, ale też czas na odnalezienie się w nowej, niełatwej sytuacji. Czas, po upływie którego powinna pojawić się akceptacja.



Nie chodzi tutaj o to, by zaprzeczać rzeczywistości. Akceptacja to myślenie: „Tak, mam dziecko niepełnosprawne, głuche dziecko”. To zarazem stan, w którym istnieje realna szansa na to, że rodzice zaczną radzić sobie z niepełnosprawnością dziecka, które posiadają realnie. Podobnie jak w przypadku pacjentki z depresją, rodzice po przeżyciu żałoby zaczną lepiej poznawać swoje dziecko, w efekcie czego odkrywają, że – oprócz negatywów – istnieją także pozytywne strony zaburzeń słuchu. Nie jest to możliwe od razu. Aby dojść do tego etapu, potrzeba zwykle wiele czasu – miesięcy, czasem nawet lat.

Kiedy rodzi się dziecko niesłyszące, rodzice zostają niejako postawieni przed faktem dokonanym. To odbiera im poczucie sprawstwa. Mają oni wrażenie, że nie mogą mieć żadnego wpływu na dalsze losy dziecka. A przecież to, do jakiej szkoły ono pójdzie, co dostanie pod choinkę, co będzie jadło na kolację, zależy właśnie od nich. Poczucie sprawstwa przychodzi z czasem i jest kluczowe dla obydwu stron. Na to wskazują zarówno moje wła-

sne doświadczenia zawodowe, jak i wyniki eksperymentu, podczas którego objęto obserwacją 30 tys. dzieci z patologicznych rodzin zagrożonych wykluczeniem społecznym. Jak się okazało, część z nich nawet w trudnym środowisku funkcjonowała dobrze. To były dzieci tych matek, które m.in. dawały sobie prawo do bycia niedoskonałą. Wierzyły, że mogą sobie poradzić z trudną sytuacją materialną, społeczną, z niepełnosprawnym dzieckiem. Pamiętały, że nie są idealne i mogą prosić o pomoc innych. Pamiętały, że błędy są elementem sukcesu. Dlatego nie bały się podejmować działań mających na celu wyjście z trudnej sytuacji.

Ważne jest, by nie obarczać siebie winą za niepełnosprawność dziecka. Skłonność do tego mają zwłaszcza matki. Kobiety i mężczyźni różni postrzeganie przyczyn sukcesów i porażek. Mężczyźni widzą przyczyny sukcesu w sobie, kobiety na zewnątrz – myślą, że udało im się coś osiągnąć nie dzięki swoim zaletom i umiejętnościom, tylko dzięki sprzyjającym okolicznościom. Mężczyźni mówią zaś: „Dzięki temu, jaki jestem, osiągnąłem sukces”. W przypadku porażki mężczyzna zrzuca odpowiedzialność na okoliczności zewnętrzne, kobieta szuka winy w sobie. Jeśli na niepełnosprawność dziecka spojrzemy jak na rodzaj porażki, to poszukiwanie w sobie jej przyczyn jest absurdalne. Dlatego zwłaszcza dla matek niepełnosprawnych dzieci ważne jest, aby miały obok siebie kogoś – to może być przyjaciółka, siostra, ale też psycholog – kto powie: „Słuchaj, to nie jest twoja wina. Ale to ty możesz zdecydować, co będzie dalej”.

Bez pogoni terapeutycznej

Działanie rodziców powinno być ukierunkowane na rozwijanie wszelkich umiejętności dziecka, a nie na zaprzeczanie rzeczywistości. Mówiąc „chcę usunąć głuchotę dziecka”, rodzice okazują egocentryczne myślenie. Są nastawieni na to, żeby zmniejszyć swój ból po utracie dziecka pełnosprawnego, a nie na to, by ułatwić dziecku bycie w grupie i zadbać o jego komfort. Dzieci takich rodziców nigdy nie będą czuły się szczęśliwe, bo nie będą prawdopodobnie miały własnych marzeń i nie będą tworzyły własnej tożsamości. Ich rozwój będzie odbywał się według schematu, który wyznaczają rodzice. Nadmiar zajęć rehabilitacyjnych odbiera im możliwość rozwijania siebie,

swoich pasji, hobby. Tym samym nie mają szansy, by powiedzieć: „Jestem w tym najlepszy, nikt mi nie dorówna”. Jeśli dziecko będzie rozwijało swoje umiejętności w danej dziedzinie, nigdy nie będzie miało poczucia beznadziejności, nigdy nie powie, że nie jest w niczym dobre. Będzie żyło na własnej wyspie, z której nie ma ucieczki, kiedy poczuje się źle. Dlatego tak ważne jest, aby zbalansować ilość zajęć rehabilitacyjnych i ilość zajęć, które służą lepszemu poznaniu siebie przez dziecko, rozwojowi jego własnych pasji, nie zaś niespełnionych pragnień rodziców. Chodzi też o to, aby doświadczenia dziecka nie składały się tylko z negatywnych reakcji otoczenia: „musimy poprawić to i to, nie umiesz jeszcze tego, nie wychodzi ci z tym”. Pogoń terapeutyczna powoduje, że niszczy „ja osobowe” dziecka. Może ono zacząć mówić, ale nie będzie miało o czym mówić. I to jest największy problem, któremu rodzice powinni zapobiegać poprzez całościowy rozwój osobowy dziecka. Rodzice, w szczególności rodzice dzieci głuchych, nie mogą ograniczać się do dbania o rozwój umiejętności mówienia, i traktować je jako dowód na to, że ich dziecko wcale nie jest tak głuche. Całościowy rozwój dziecka obejmuje sferę poznawczą, ale też fizyczną, emocjonalną i społeczną. Warto o tym pamiętać. Dziecko może bowiem pozostać głuche, ale za kilka lat może na przykład zostać wyróżnione przez kolegów z klasy „Za wielkie serce” lub też stać się laureatem konkursów plastycznych... □

AGATA WIECZOREK



NINA AMBROZIAK

Psycholog, terapeuta Play Therapy, terapeuta integracji sensorycznej. Ukończyła Wydział Psychologii SWPS oraz studia podyplomowe z diagnozy klinicznej dziecka i jego rodziny na UW. Certyfikat terapeuty Play Therapy uzyskała w dwuletnim szkoleniu Academy of Play and Child Psychotherapy, akredytowanym przez Canterbury Christ Church University w Wielkiej Brytanii. Od kilkunastu lat prowadzi indywidualną terapię psychologiczną z dziećmi.