



Informacje dla rodziców na temat zasad towarzyszenia swoim dzieciom w procesie terapii.

Udział w terapii to nowa dla dziecka lub nastolatka sytuacja. Może ona wywoływać w nim różne uczucia i powodować dotąd niespotykane zachowania. Bardzo ważna w tym procesie jest postawa rodziców, która ułatwi adaptację do tej formy wsparcia i wesprze proces terapeutyczny w czasie trwania terapii.

Etap I Rozmowa rodzica z dzieckiem przed pierwszą sesją.

Zanim rodzice umówią dziecko na spotkanie, dobrze jest zastanowić się jakie są oczekiwania dziecka, a jakie własne, co do udziału w terapii. I z jakiego powodu jako rodzice widzicie potrzebę korzystania przez dziecko z terapii.

Warto też wspomnieć o tym, w jaki sposób inni członkowie rodziny, jeśli zajdzie taka potrzeba, będą pracowali nad własnym rozwojem osobistym. Cała rodzina może mieć uzupełniające sesje terapii rodzinnej, rodzice mogą korzystać z zajęć psychoedukacyjnych doskonalących ich umiejętności rodzicielskie, terapii własnej, lub z treningu umiejętności społecznych.

Takie podejście do pojawiających się trudności sprawi, że dziecko nie poczuje się delegowane, czy zesłane na terapię, a będzie miało poczucie, że cała rodzina jest zaangażowana w proces zmiany.

Warto ustalić cele do terapii i obszary, nad którymi dziecko widzi potrzebę pracy. I te, nad którymi potrzebę pracy widzi rodzic.

Rozmowa z dzieckiem na temat terapii dobrze aby dotyczyła także wyrażenia przez dziecko uczuć, myśli, obaw, fantazji i wyobrażeń na temat terapii.

Warto formułować pytania na temat, tego, jak dziecko wyobraża sobie, że takie spotkania będą wyglądały, jak wyobraża sobie terapeutę, co może się wydarzyć nieoczekiwanego w czasie sesji i przed nią, jakie ma obawy związane z terapią.

Rolą rodzica jest towarzyszenie dziecku w związku z nową sytuacją. Dzieci mogą mieć dylematy związane z faktem bycia w terapii. Boją się i wstydzą tego, że o fakcie uczęszczania na terapię dowiedzą się koledzy, towarzyszy im niepokój, że jest z nimi coś nie tak, że psychoterapeuta może im zaszkodzić, że wstydzą się otworzyć przed obcą osobą, że ktoś dowie się tego, o czym rozmawiają na terapii... i wiele, wiele innych.

Państwo znacie swoje dzieci najlepiej i jesteście ekspertami od podsuwania im pomysłów na budzenie uczuć i myśli w tym obszarze.

W kolejnym etapie rozmowy dobrze jest opracować plan organizacyjny związany z uczęszczaniem dziecka na sesje terapeutyczne. Będzie on zawierał takie informacje, jak: kiedy, gdzie i o której godzinie będzie się odbywała terapia i z jaką częstotliwością, kto będzie zawoził dziecko na terapię i jak będzie wykorzystywał czas poświęcony, gdy dziecko będzie na sesji. Zaleca się, aby rodzic zawoził dziecko na terapię i czekał na jego powrót z sesji poza terenem placówki, w której się ona odbywa. Proponuje się przypomnienie dziecku o skorzystaniu z toalety, uzupełnienie płynów, czy zjedzeniu drobnej przekąski, jeśli zachodzi taka potrzeba. Na sesji obowiązuje zakaz jedzenia. Nie można na niej używać też telefonów komórkowych. Ważne jest, aby przygotowanie do sesji nie odbywało się w pośpiechu, a dziecko miało czas na emocjonalne wyciszenie.

Sposób rozpoczynania się sesji zależy od stylu pracy terapeuty. Warto wcześniej zapytać terapeutę o sprawy organizacyjne związane z przebiegiem pierwszej sesji i kolejnych. Na pierwszą konsultację, rodzic jest zapraszany do gabinetu wspólnie z dzieckiem, co ma na celu zmniejszenie lęków związanych z nową sytuacją. Po krótkiej wspólnej rozmowie dziecko zostaje samo z psychoterapeutą. Na kolejną sesję dziecko jest zapraszane do gabinetu już bez udziału rodzica. Wcześniejsze zapoznanie dziecka z zasadami odbywania się sesji jest elementem tzn. settingu, którego celem jest zmniejszenie kosztów emocjonalnych związanych z wejściem w sytuację trudną i ma sprzyjać utworzeniu się przymierza terapeutycznego między dzieckiem a terapeutą.

Etap II Kontrakt terapeutyczny.

W celu zapewnienia bezpiecznych ram terapii obie strony relacji, a więc dziecko i terapeutę, obowiązuje uzgodniony wcześniej kontrakt terapeutyczny, który ma zazwyczaj formę pisemną.

Jest to rodzaj umowy między stronami, co do zasad udziału w terapii, których zobowiązują się przestrzegać. Są w nim zawarte informacje na temat częstotliwości spotkań, ich miejsca i długości czasu trwania całej terapii. Terapeuta w dwóch sytuacjach jest zmuszony do poinformowania rodziców o treściach, które dziecko poruszało na sesji. Są to sytuacje, w których dziecko poinformowało go, że chce zrobić krzywdę sobie lub innej osobie i w sytuacji, gdy posiada informacje od dziecka na temat tego, że dziecku coś zagraża ze strony innych osób np. gdy

doświadcza przemocy, w tym seksualnej ze strony innych osób. W innych sytuacjach potrzebę kontaktu z rodzicami wnosi na sesji z dzieckiem. Kontrakt zawiera zobowiązanie do regularnego uczęszczania na sesje i zasad ich odwoływania lub zakończenia terapii. Nieobecność na sesji zostaje uznana za usprawiedliwioną, jeśli telefonicznie terapeuta zostanie poinformowany o nieobecności dziecka na sesji z min 24 godzinnym wyprzedzeniem. Brak usprawiedliwienia dwóch nieobecności z rzędu jest omawiany z uwagi na ewentualne ryzyko zakończenia terapii z powodu zbyt wysokiej absencji. Ustalane zostają też zasady dotyczące przerw w pracy po stronie terapeuty.

Etap III Zasady uczęszczania dziecka na terapię tzn. setting.

Bezpieczne ramy w postaci settingu nadają terapii strukturę, która jest ważnym elementem jej skuteczności. Szczególnie początkowy okres terapii wiąże się z licznymi „atakami dziecka na setting” i kontrakt terapeutyczny. Postawa rodzica ma istotny wpływ na przebieg tego adaptacyjnego procesu. Rodzic przyczynia się do tego poprzez takie działania, jak: przeprowadzenie przygotowującej do pierwszej sesji rozmowy, zapewnienie ram organizacyjnych realizacji terapii oraz swoje zrozumienie i zaufanie do kompetencji psychoterapeuty i leczącego procesu terapeutycznego.

Dzięki takim działaniom dziecko czuje, że jest to wspólna sprawa, że nie jest osamotnione w tym procesie, budzi to w nim nadzieję na przyszłość i jest elementem wsparcia. Jeśli dziecko po sesji dzieli się z rodzicem informacjami na temat przebiegu i treści sesji rolą rodzica jest je pomieszczać i kontenerować poprzez aktywne słuchanie.

Nie zaleca się podejmowania próby udzielenia pomocy dziecku w tym, jak ono rozumie to, co działo się na sesji, a raczej zachęcać je do wnoszenia tego na kolejnej sesji z terapeutą. Będzie on wiedział, jak sobie z towarzyszącymi dziecku dylematami poradzić.

Terapia może być dla dziecka procesem trudnym. Często może wiązać się z docieraniem przez dziecko do doświadczeń, które budzą silne i trudne do wytrzymania emocje. Ból dziecka rodzi ból rodzica i niepokój o to, czy dziecku na terapii nie dzieje się krzywda. Jest to naturalne. Dobrze aby rodzic miał zaufanie do terapeuty w którym warto umówić się na spotkanie i wnieść ten problem.

Pod wpływem terapii zachowanie dziecka będzie ulegać zmianie. Proces terapii zmienia mechanizmy obronne dziecka i zwykle wpływa na jego ogólne funkcjonowanie. To co zwykle niepokoić może rodziców, gdy dziecko do tej pory wycofane i lękliwe, zacznie się częściej złościć i buntować. Rozumienie tego, że jest to normatywny proces rozwojowy dziecka i że dziecko potrzebuje jeszcze czasu na nauczenie się radzenia z tą emocją, może być pomocne. Dzieci zwłaszcza wtedy potrzebują wsparcia rodziców, aby czuły się kochane i akceptowane nawet wtedy gdy się złością. Jeśli jednak zachowanie dziecka jest niepokojące dla rodziców, warto o tym porozmawiać na umówionej konsultacji rodzicielskiej.

Niekiedy rodzice bywają niecierpliwi w procesie terapii swoich dzieci i bywa, że szybciej niż ich pociechy oczekiwaliby spektakularnych efektów.

Cuda na terapii się nie zdarzają, **zmiana jest efektem systematycznej, często długotrwałej, pracy całego systemu: dziecka, rodzica, terapeuty.**

U rodzica mogą pojawiać się myśli dotyczące braku postępów, jest to sygnał aby skontaktować się z terapeutą i omówienia tego na spotkaniu rodzinnym. Będzie to okazja do wniesienia przez rodziców uczuć rozczarowania terapią i utraty pokładanej w niej nadziei ale też poszukania nowych rozwiązań znalezienia zrozumienia dla zaistniałej sytuacji.

Ważne jednak, aby wspólnie szukać rozwiązań i aby decyzja o zakończeniu terapii była podjęta w porozumieniu z rodzicem i dzieckiem.

Psychoterapia jest zawsze jedną z lepszych inwestycji jakich można dokonać w życiu. Zdrowie psychiczne jest fundamentem naszego zdrowia fizycznego.

Nie jest to nigdy stracony czas, zebrane przez psychoterapeutę w czasie terapii wnioski są źródłem wiedzy na temat dziecka, jego funkcjonowania oraz kierunku jego dalszego wspierania.

Z wyrazami szacunku,
Monika E. Kwiecińska