Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 6 w Łodzi

PORADNIK

kwartalnik

Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 6 w Łodzi

Nr 6 kwiecień - czerwiec 2014

Witamy w wiosennym numerze „Poradnika”.
Poruszamy w nim między innymi niezwykle ważną problematykę „cyberaktywności” dzieci i młodzieży i promujemy młode talenty literackie.

Zapraszamy do lektury!

Zachęcamy do współtworzenia naszego pisma poprzez proponowanie tematów artykułów, przesyłanie własnych materiałów oraz pytań, na które postaramy się odpowiadać w kolejnych numerach.

Rada Pedagogiczna PP-P nr 6

Adres do korespondencji: dorotap2@op.pl

Uwaga! Przesłanie własnych materiałów jest jednoznaczne ze zgodą na ich opublikowanie i brak roszczeń do praw autorskich.

Warto wiedzieć

Autyzm

„Wojownicy światła mają w oczach osobliwy blask. Żyją i stanowią część życia innych. Rozpoczęli swoją ziemską podróż bez tobołków i bez sandałów. Często bywają tchórzliwi i nie zawsze postępują tak jak trzeba. Cierpią z powodu błahych spraw, bywają małoduszni, czasami uważają, że nie uda im się dorosnąć, albo sądzą, że nie są godni błogosławieństwa czy cudu. Nie zawsze wiedzą, co właściwie robią na świecie i często spędzają bezsenne noce, myśląc, że ich życie nie ma sensu. Dlatego właśnie są wojownikami światła. Ponieważ się mylą. Ponieważ zadają sobie pytania. Ponieważ poszukują sensu i – z całą pewnością- kiedyś go odnajdą."

Paulo Coelho

Czym jest autyzm? Jakie są przyczyny występowania jednego z najpoważniejszych zaburzeń rozwoju? Jaka jest specyfika funkcjonowania jednostki chorej na autyzm w środowisku rodzinnym i rówieśniczym? Czy łatwo jest jej żyć w świecie nietolerancji i braku zrozumienia dla ludzkiej odmienności? Czy zdaje sobie ona sprawę co czują inni, a przede wszystkim co czują jej najbliżsi? A może warto zapytać, czy to my wszyscy zdajemy sobie sprawę z uczuć drzemiących gdzieś głęboko, we wnętrzu tej jednostki i czy jesteśmy w stanie ją zrozumieć i zaakceptować?

Kiedy myślimy o osobach cierpiących na autyzm nasuwają nam się różne myśli i pytania, na które często nie znamy odpowiedzi, a może po prostu nie chcemy tych odpowiedzi znać. Mimo wielkiego postępu jaki poczyniła ludzkość od czasów starożytnych nadal wielu z nas patrzy na te jednostki z nieufnością, lękiem i wielkim „znakiem zapytania" w spojrzeniu, a przecież każda z tych osób jest wbrew pozorom bardzo do nas podobna. Każda z tych jednostek, mimo swej inności, podobnie jak my, tzw. „normalni" potrzebuje zrozumienia, miłości i akceptacji.

Pewnego dnia usłyszałam od jednego z pedagogów wspierających, pomagających dzieciom niepełnosprawnym w funkcjonowaniu szkolnym, jak tłumaczy swoim małym, pełnosprawnym wychowankom, że autyzm, na który cierpi jeden z ich kolegów- Adaś, jest jak szklany mur, który go otacza. Adaś, podobnie jak inne jednostki autystyczne, żyje samotnie w tym swoim świecie i tylko czasami, gdy w szklanym murze zrobią się niewielkie pęknięcia próbuje się przez niego przebić i nawiązać kontakt ze światem zewnętrznym, naszym światem. Podczas, gdy wychowawczyni starała się najprostszymi słowami wytłumaczyć dzieciom specyfikę jednego z najcięższych zaburzeń rozwoju, usłyszała od jednej z uczennic takie oto słowa: „ Proszę Pani, czy ten świat Adasia jest ładny? Mam nadzieję, że tak, bo jeśli nie to przykro mi, że Adaś żyje w takim brzydkim świecie..." Słowa wypowiedziane przez tą dziewczynkę powinny, moim zdaniem stać się dla każdego z nas myślą przewodnią, życiowym mottem, które wszystkim zdrowym jednostkom, pozwoli otworzyć się na „innych", niepełnosprawnych, pozwoli nam spojrzeć na autystów sercem, a nie oczami, bowiem, jak pisał Antonie de Saint Exupery, najlepiej patrzy się sercem, gdyż to co najważniejsze jest niewidoczne dla oczu.

Autyzm jako zjawisko społeczne

Sięgając do najwcześniejszych wzmianek na temat autyzmu możemy zauważyć, że opisy jednostek o cechach autystycznych znalazły swoje miejsce już w mitach i baśniach. To w tego typu legendach przewijał się motyw dziecka rozwijającego się przez pewien czas prawidłowo, które pod wpływem złego czaru rzuconego przez wróżkę zostało odmienione, a jego prawidłowy rozwój zaburzony. Również w ludowych podaniach obecne były dzieci, które nie nawiązywały z nikim kontaktu, żyły w swoim własnym świecie i nie odczuwały lęku przed niebezpieczeństwami.

Pewne jest jednak, że pierwszego, klinicznego opisu cech autystycznych dokonał lekarz pierwszej szkoły dla dzieci głuchych w Paryżu- Itard. Podjął on próbę wychowania chłopca upośledzonego umysłowo, który został znaleziony w 1799 roku w lasach Aveyronu. Itard udowodnił w ten sposób, że przy zastosowaniu odpowiednich metod terapii i kształcenia, można wywrzeć wpływ na rozwój jednostek upośledzonych umysłowo, nie tylko w stopniu lekkim czy umiarkowanym, ale także głęboko upośledzonych.

Obok Itarda ogromne znaczenie w badaniach nad autyzmem miał pediatra Kanner, który w 1943 roku wyodrębnił autyzm jako osobną kategorię diagnostyczną prowadząc badania nad grupą dzieci o odmiennym i trudnym do sklasyfikowania sposobie zachowań, które opisał w swoim artykule pt. „Autistic disturbances of affective contact", a także Bleuler, który po raz pierwszy użył terminu autyzm dla określenia jednego z osiowych objawów schizofrenii, oznaczając nim między innymi zamknięcie się we własnym świecie i rozluźnienie dyscypliny logicznego myślenia (L. Bobkowicz- Lewartowska, 2000, s.11). Wracając do Kannera warto powiedzieć, że prowadząc obserwacje i badania nad autyzmem wyróżnił on szereg kryterialnych cech dla tego syndromu. „Dwiema podstawowymi były:

- autystyczna somatyczność (autistic aloneness) – fundamentalna cecha przejawiająca się niemożnością nawiązania kontaktu z innymi ludźmi, preferowaniem kontaktu z przedmiotami niż ludźmi,
- pragnienie niezmienności (desire for sameness) – przejawiające się stereotypiami wokalnymi i ruchowymi, spowodowanymi obsesyjnym lękiem." (L. Bobkowicz-Lewartowska, 2000, s.12).

Poza tymi dwoma podstawowymi cechami diagnostycznymi, Kanner wyróżnił także tzw. „umiejętności wysepkowe" u dzieci cierpiących na autyzm, które jak twierdził, mogły świadczyć o ich możliwościach intelektualnych. Zauważył on również, że mowa u tych dzieci jest bardzo zaburzona, a jeśli nawet występuje to nie jest przez nie wykorzystywana do komunikacji interpersonalnej.

Badaniami nad zjawiskiem autyzmu zajmował się również psychiatra Asperger, który w roku późniejszym niż Kanner opublikował artykuł „Die autistischen psychopathen In Kindesalter". Opisał w nim grupę chłopców, u których stwierdził liczne zaburzenia w funkcjonowaniu społecznym, a przede wszystkim w relacjach społecznych. Jednostki te wykazywały izolowane obszary zainteresowań i bardzo dobrą pamięć, a język którym się posługiwały charakteryzowała zaburzona intonacja (L. Bobkowicz- Lewartowska, 2000).

W odróżnieniu do kannerowskiej interpretacji autyzmu, definicja Aspergera była nieco szersza, bowiem włączył on do niej przypadki, u których stwierdzono zarówno uszkodzenia organiczne jak i te, które zbliżone były do normy.

Obecnie możemy zaobserwować liczne zmiany zachodzące w klasyfikacjach autyzmu. Jak łatwo się zorientować z każdym rokiem powiększa się nasza wiedza na ten temat, zmieniają się więc również klasyfikacje. Początkowo w klasyfikacjach międzynarodowych autyzm włączany był do grupy psychoz dziecięcych, do rozległych, całościowych zaburzeń rozwojowych, aż w rezultacie został wyodrębniony jako zupełnie odrębna kategoria z grupy rozległych zaburzeń rozwojowych.

W rezultacie w 1994 roku została opublikowana przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne IV wersja Diagnostyczno- Statystycznego Podręcznika Zaburzeń Psychicznych (DSM IV), w której autyzm został zaliczony właśnie do Głębokich Zaburzeń Rozwoju i otrzymał nazwę zaburzenia autystycznego. Natomiast zgodnie z opracowaniem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zaburzeniu temu nadana została nazwa autyzmu dziecięcego.

Obecne czasy skłaniają nas do wielu refleksji i dalszych badań nad zjawiskiem autyzmu, które jest teraz znacznie częściej spotykane, a stawiane przez badaczy diagnozy poszczególnych przypadków są bardziej dokładne, szczegółowe i wieloaspektowe. Z tego też względu uważamy, że ogromne znaczenie ma rozpowszechnianie i dalsze pogłębianie posiadanej już wiedzy na temat wyżej omawianego zaburzenia. Dodatkowo bardzo ważną rolę odgrywa podejmowanie działań mających na celu uświadamianie społeczności ludzkiej na czym polega zaburzenie autystyczne, w jaki sposób możemy pomóc jednostkom cierpiącym na autyzm żyć pośród nas, zdrowych osób, a nam samym z nimi, upośledzonymi.

Opracowały
mgr Izabela Pavlovska – psycholog
mgr Karolina Kunikowska – Kowalczyk - pedagog

Polecamy

Nadmierne zaangażowanie w cyberaktywność wśród dzieci i młodzieży.

Charakterystyka nadmiernej cyberaktywności

Termin nadmierna cyberaktywność wiąże się z takimi pojęciami jak: uzależnienie od Internetu, patologiczne użytkowanie Internetu, uzależnienie od gier komputerowych oraz inne służące scharakteryzowaniu dezadaptacyjnych zachowań jakie podejmuje jednostka w kontakcie z nowoczesnymi technologiami.

Badacze zajmujący się nadmiernym zaangażowaniem w cyberaktywność podejmowali próby zdefiniowania zachowań użytkowników widząc w nich przejawy działań o charakterze impulsywnym. Ich aktywność wiążąca się z wirtualną rzeczywistością, zostaje pozbawiona osobistej kontroli, która znika na rzecz dostarczającego gratyfikacji i przyjemności impulsu. Uwzględniając taki wzorzec zachowania można przyjąć, iż jednostka wzorem innych zaburzeń pochodzących z obszaru zaburzeń kontroli impulsów takich jak piromania, czy kleptomania znajduje się w stanie **cybermanii.**

I. Cybermania a spektrum zaburzeń kontroli impulsów

Aby umiejscowić nadmierną cyberaktywność w ramach istniejących klasyfikacji zaburzeń należałoby wziąć pod uwagę grupę wchodzącą w skład spektrum zaburzeń obsesyjno – kompulsywnych, a mianowicie spektrum zaburzeń kontroli impulsów. W grupie tej zdaniem Hollandera i Steina znajdują się zaburzenia hiperseksualne, zaburzenia jedzenia, zaburzenia osobowości typu borderline i antyspołeczne, samookaleczanie, zespół nadpobudliwości psychoruchowej, choroba afektywna dwubiegunowa oraz przyjmowanie substancji psychoaktywnych. W obszarze znalazły także swoje miejsce zachowania określane jako uzależnienia behawioralne, wśród których wymienia się kompulsyjne zakupy, a także uzależnienie od Internetu Objawem łączącym wszystkie wymienione zaburzenia jest utrata kontroli nad odczuwanymi impulsami, czy też popędami oraz podejmowanie pod ich wpływem czynności mających rozładowujący i nagradzający charakter.

Funkcjonowanie dzieci i młodzieży, a cyberaktywność

Biorąc pod uwagę różne aspekty rozwoju dzieci i młodzieży zauważalna jest ogólna prawidłowość dotycząca ich funkcjonowania - im wcześniejszy etap rozwoju jednostki, tym większa skłonność do impulsywnego działania i słabiej wykształcone mechanizmy kontroli nad impulsami, a także bardziej zauważalne, dążenie do hedonistycznego zaspokajania potrzeb przejawiające się chociażby w trudnościach w odraczaniu gratyfikacji. Jednocześnie dynamiczny rozwój w sferze poznawczej, emocjonalnej, fizycznej i społecznej opiera się na kolekcjonowaniu doświadczeń, gromadzeniu wiedzy, uczeniu się, zdobywaniu poczucia sprawczości i skuteczności. W tej sytuacji nowoczesne technologie z jednej strony zaspokajają „głód poznawczy" umożliwiając zdobywanie informacji, umiejętności, dostarczając wrażeń, z drugiej zaś są obszarem umożliwiającym poddawanie się impulsom bez konsekwencji. W procesie tym ważną rolę pełni kilka mechanizmów psychologicznych, w tym warunkowanie klasyczne i instrumentalne zwiększające rolę i znaczenie wykorzystywanych technologii.

Pomoc psychologiczna, czyli jak zapanować nad impulsem.

W przypadku zaburzeń utraty kontroli impulsów za najbardziej skuteczną formę pomocy psychologicznej przyjmuje się terapię poznawczo – behawioralną. Efektywność tego systemu terapeutycznego została potwierdzona m.in. u pacjentów nałogowo uprawiających hazard czy cierpiących na kleptomanię. Uwzględniając fakt, iż **cybermanię** można traktować jako pochodzącą z tej samej grupy zaburzeń, podejmowane są próby stosowania zbliżonych procedur terapeutycznych uwzględniających jednak specyfikę zaburzenia. Celowym wydaje się wprowadzenie treningu zarządzania czasem, w tym wprowadzanie nowych, pozostających w opozycji do dotychczasowych, wzorców korzystania z Sieci. Wprowadzane zmiany dotyczyć mogą zarówno ram czasowych, jak i nawyków dotyczących sposobu, czy miejsca korzystania z komputera. Wskazane jest wykorzystywanie zewnętrznych „zatyczek" nie pozwalających na przedłużanie cyberaktywności – np. w przypadku uczniów może to być konieczność wyjścia do szkoły o określonej godzinie, a także użycie alarmów, minutników pozostających blisko użytkownika.

Istotnym jest ustalanie rozsądnych, możliwych do osiągnięcia celów związanych z organizacją czasu przeznaczonego na cyberaktywność. Użytkownik powinien wprawdzie dążyć do ograniczenia go, ale nie chodzi tu o zachowanie pełnej abstynencji. Wyznaczony okres cyberaktywności powinien zostać podzielony na krótkie, aczkolwiek częste sesje. Wskazanym wydaje się także szczegółowe zaplanowanie czasu i zapisanie go w planie tygodnia, co może zwiększyć poczucie kontroli użytkownika. O ile w przypadku uzależnień substancjalnych mówi się o konieczności całkowitej abstynencji jako warunku koniecznym dla efektywnej terapii, o tyle w przypadku uzależnień behawioralnych bardziej adekwatne i możliwe wydaje się nabycie kontroli nad uzależniającymi czynnościami. Nie oznacza to jednak, iż momentami całkowita abstynencja nie jest wskazana. W przypadku niektórych, szczególnie uzależniających dla danej osoby, form aktywności wskazane jest ich całkowite zawieszenie, przy czym możliwe jest angażowanie się w inne mniej absorbujące czynności związane z cyberprzestrzenią. W procesie terapeutycznym jednym z najważniejszych czynników jest własna motywacja pacjenta. W przypadku nadmiernie zaangażowanych w cyberaktywność ważnym elementem budującym właściwe nastawienie jest odwołanie się do strat jakie ponieśli lub ponoszą i zysków, które chcieliby osiągnąć. Pomocnym może być także dokonanie zestawienia czynności, jakie jednostka podejmowała przed okresem nadmiernego zaangażowania w cyberaktywność. Stworzenie listy zaniedbywanych działań i analiza ich znaczenia dla jakości życia pacjenta może korzystnie wpłynąć na jego świadomość aktualnej sytuacji, a także zwiększyć potrzebę doznań płynących z realnego świata.

II. Nadmierne zaangażowanie w cyberaktywność – sposób na odczuwane braki i ucieczka przed rzeczywistością

Obok grupy pacjentów, których objawy przypominają zaburzenia kontroli impulsów istnieje bardzo duża (być może przeważająca) populacja dzieci i młodzieży, których zaangażowanie w cyberaktywność **nie jest** podyktowane poszukiwaniem stymulacji i doznań na tyle silnych, iż pozbawiają użytkownika kontroli nad własnym zachowaniem. W grupie tej znajdują się jednostki, których cechą wspólną jest przeżywanie trudności dotyczących szeroko rozumianej sfery psychospołecznej. Mogą one dotyczyć kilku obszarów funkcjonowania – niekorzystnej sytuacji rodzinnej, problemów szkolnych dotyczących relacji rówieśniczych, nieradzenie sobie z wymaganiami edukacyjnymi o wielozródłowym charakterze, obniżonej samoakceptacji.

W wyniku pojawienia się wyżej wymienionych problemów jednostka znajduje w cyberprzestrzeni atrakcyjną alternatywę wobec odstraszającej i zniechęcającej

rzeczywistości. Jej zaangażowanie w korzystanie z komputera, czy też z Sieci, podobnie jak w przypadku zaburzeń kontroli impulsów jest destruktywne, jednak podłoże zachowania i mechanizmy psychologiczne tworzące obraz funkcjonowania są inne. Szczególnie istotne wydaje się przekonanie użytkowników, że Internet jest jedynym przyjaznym środowiskiem. Czynnikiem nie bez znaczenia są też indywidualne niekorzystne właściwości jednostki, w tym obniżona samoocena, niskie poczucie własnej wartości czy skuteczności. Do elementów istotnych dla rozwoju i utrzymywania się nadmiernego używania Internetu zalicza się także podłoże psychopatologiczne (np. depresja, lęk, uzależnienie od substancji psychoaktywnych).

Pomoc psychologiczna czyli jak przestać uciekać.

Pomoc psychologiczna w przypadku rozpoznania nadmiernego zaangażowania w cyberaktywność, u podłoża której leżą deficyty o charakterze społecznym i mechanizm ucieczki przed rzeczywistością, wymusza konieczność rozszerzenia oddziaływań terapeutycznych poza strategie wskazane w przypadku, gdy powodem cybermanii są zaburzenia kontroli impulsów. Kilkuletnie obserwacje prowadzone m.in. na terenie **Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej nr 6 w Łodzi** wskazują, iż w przypadku zgłaszających się do nas pacjentów w wieku 13-16 lat u zdecydowanej większości stwierdzano współwystępowanie nadmiernej cyberaktywności i deficytów w funkcjonowaniu psychospołecznym związanych głownie z trudną sytuacją rodzinną i problemami adaptacyjnymi w środowisku rówieśniczym. Udzielana pomoc, biorąc pod uwagę złożony obraz trudności, wykracza w tej sytuacji poza strategie poznawczo – behawioralne związane z uzyskaniem kontroli nad własnym zachowaniem i powinna obejmować działania skoncentrowane m.in. na rozwoju zasobów mogących skompensować występujące deficyty.

Grupa Rozwoju Osobistego – trening umiejętności z elementami terapii grupowej.

Kilkuletnia obserwacja własna poszczególnych edycji Grupy Rozwoju Osobistego ukierunkowanej na rozwój umiejętności psychospołecznych pozwala stwierdzić, iż jednym z efektów uczestnictwa jest spadek cyberaktywności, zwiększenie aktywności w zakresie realnych kontaktów społecznych, zwiększenie otwartości, podejmowanie nowych ról społecznych w środowisku szkolnym, rówieśniczym.

Terapia rodzin

W sytuacji zakłócenia relacji pomiędzy członkami rodziny, jakie towarzyszą nadmiernemu zaangażowaniu w cyberaktywność, niezbędną formą pomocy jest terapia rodzin. Praca z rodziną powinna się koncentrować na kilku podstawowych obszarach: edukacja rodziny w zakresie mechanizmów wywołujących cybermanię, praca nad poprawą komunikacji między członkami rodziny, poprawa jakości relacji m.in. poprzez identyfikację potrzeb emocjonalnych, wypracowanie nowych schematów funkcjonowania, pogłębianie

wzajemnej bliskości, podejmowanie nowych lub reaktywowanie porzuconych form aktywności mogących stać się źródłem zaspokajania potrzeb spełnianych w cyberprzestrzeni.

Terapia indywidualna

Terapia indywidualna, obok wzmacniania pacjenta w dążeniu do kontrolowanego korzystania z Sieci, ukierunkowana jest na rozwijanie zasobów osobistych jednostki. Mają one znaczenie m.in. w przebudowie sposobu spostrzegania rzeczywistości, w której napotykane sytuacje przestają być zagrożeniem, czy też możliwością poniesienia strat, a stają się wartymi zaangażowania i wysiłku wyzwaniami.

III. Podsumowanie

Nadmierne zaangażowanie w cyberaktywność rozumiane jako destruktywne dla jednostki korzystanie z wirtualnej rzeczywistości może przyjmować różnorodną postać i być wynikiem odmiennych uwarunkowań. Z jednej strony zachowania te można scharakteryzować jako wywodzące się z grupy zaburzeń, których istotą jest utrata kontroli i podejmowanie działań o charakterze impulsywnym. Do grupy tej zaliczane są m.in. patologiczny hazard, kleptomania, okresowe zaburzenia eksplozywne. Impulsywno – kompulsywny charakter zachowań dostarczających stymulacji i gratyfikacji daje podstawy do określania ich jako stan cybermanii. Obok takiej charakterystyki destruktywnej cyberaktywności istnieją przypadki problematycznego korzystania z nowoczesnych technologii jako źródła służącemu głównie kompensacji deficytów psychospołecznych. Uwzględniając opisywaną dwoistość zjawiska ważnym jest zastosowanie adekwatnych strategii psychoterapeutycznych wykorzystywanych w zależności od dokonywanej diagnozy prezentowanych zachowań, a także prowadzenie dalszych badań pogłębiających i systematyzujących wiedzę dotyczącą uzależnień behawioralnych, w tym nadmiernego zaangażowania w cyberprzestrzeń.

Opracował dr Paweł Majchrzak
psycholog

Dzieci wiersze piszą …

„Ogród od Boga”

Wchodzę do mego ogrodu
I widzę świat pełen cudów……

Promyk słońca na płatkach róży,
krople deszczu jak nutki po burzy.
Brunatna od Boga ziemia,
nasiona w kwiaty przemienia.

Na łodydze mrówka żółto-główka,
żuczek i biedronka , jego żonka.
Na trawie polna myszka i modliszka,
oraz motylek i mały gilek.

Zamykam oczy i słyszę…..

Świerszcz na strunach skrzypiec gra,
pod kamieniem ślimak łka.
Wiatr cichutko, lekko wieje,
a za płotem kogut pieje.

Gdzieś w oddali kum-kum-kum,
żaby robią wielki szum.

Poradnik

Szelest liści, brzęczą pszczoły,
dwa szczeniaczki kopią doły.

Moje serce mocniej pika,
jakaż piękna ta muzyka.

Otwieram oczy czując dotyk Boga……

Na mym ramieniu siada ptak,
a moje nogi czują takt.
Zaczęłam tańczyć radośnie dokoła,
aż użądliła mnie mała pszczoła.

Pająk na sieci swej wiruje,
krecik korytarze pod ziemią buduje.
Kotek z myszką ruszyły w tan,
a ja za nimi pobiegłam tam.

A na deser zapach kwiatów,
garść malinek, jagód , maków.
Mym rozkoszom nie ma końca……..

Widzę , słyszę, czuję i smakuję.
Za ten „Ogród od Boga”, mówię:
DZIĘKUJĘ.

Aleksandra Kędzia IV C

Warto wiedzieć

Mediacje
jako alternatywny sposób rozwiązywania sporów

Występowanie trudności i konfliktów w kontaktach między ludźmi stanowi naturalny element życia każdego z nas. Niejednokrotnie prowadzą one do zburzenia tego, co tworzono długo i żmudnie, jednakże z historii wiemy, iż niejednokrotnie sprzeciw i niezgoda prowadziły do postępu w wielu dziedzinach ludzkiego życia. Konflikty same w sobie nie są niczym złym, odzwierciedlają bowiem bogactwo ludzkiej natury. Mając jednak świadomość ich istnienia i niejednokrotnie niemożności uniknięcia, warto jest wiedzieć jak można je rozwiązać, bądź zminimalizować ich szkodliwe skutki.
W ostatnich latach coraz częściej, jako wyjątkowo korzystny sposób rozwiązywania różnych sytuacji konfliktowych popularyzowana jest mediacja. Co zatem powinniśmy wiedzieć na jej temat?

Czym jest mediacja?
Mediacja jest jednym z alternatywnych sposobów rozwiązywania różnych sytuacji konfliktowych, w którym bezstronny mediator pomaga dojść do porozumienia osobom będącym w konflikcie. Celem działania mediatora jest przede wszystkim usprawnienie, a niekiedy wręcz umożliwienie, przeprowadzenia rzeczowej rozmowy o problemie.
Strony konfliktu najpełniej znają swoje potrzeby i dlatego w mediacji traktowane są jak eksperci od rozwiązań sporu, którego są uczestnikami. Mediatorzy nie narzucają rozwiązań i nie rozstrzygają sporu. W rezultacie to wyłącznie od stron konfliktu zależy kształt ostatecznego porozumienia bądź jego brak.
Mediacja koncentruje się na potrzebach i interesach uczestników konfliktu. Stwarza możliwość wypowiedzenia swoich racji w sposób spokojny i przemyślany, co jest możliwe dzięki obecności osoby pośredniczącej w rozmowie, jaką jest mediator.

Zasady mediacji
Oto podstawowe zasady prowadzenia mediacji.
Dobrowolność – strony dobrowolnie wyrażają zgodę na udział w postępowaniu mediacyjnym. Zgoda ta może być cofnięta na każdym etapie trwania mediacji przez każdą ze stron, o czym należy je na wstępie poinformować. Wobec uczestników postępowania mediacyjnego nie może być stosowana jakakolwiek forma presji czy nacisku odnośnie udziału w mediacji,
Bezstronność – strony mediacji mają równe prawa i powinny być traktowane jednakowo.
Poufność – przebieg postępowania mediacyjnego objęty jest tajemnicą.
Neutralność - mediator nie może narzucać stronom własnych propozycji rozwiązań sporu, porozumienie jest wypracowywane wyłącznie przez strony konfliktu. Mediatorowi nie wolno czerpać żadnych korzyści z tego, co jest przedmiotem negocjacji pomiędzy uczestnikami ani też z faktu, sposobu lub formy zawarcia ugody.
Akceptowalność - strony muszą zaakceptować osobę mediatora i jego pomoc w dochodzeniu do porozumienia. Mogą również na początku mediacji uzgodnić z mediatorem reguły mediacji, których następnie w toku mediacji powinny przestrzegać.

Przebieg mediacji

Skuteczność mediacji jako metody rozwiązywania konfliktów jest powiązana z ułatwiającym dojście do satysfakcjonującego dla obu stron porozumienia podziałem tej procedury na wyodrębnione etapy.

Mediacja rozpoczyna się od wprowadzenia i przedstawienia stronom szczegółów samej procedury mediacyjnej. Strony mediacji uzyskują wiedzę na temat zasad mediacji, takich jak dobrowolność, poufność, neutralność czy bezstronność mediatora. Jest to także czas, w którym mają możliwość ustalenia indywidualnych zasady współpracy, zakreślenia ramy czasowej czy omówienia formy opłaty za spotkanie mediacyjne.

Kolejnym krokiem jest przedstawienie konfliktu przez strony. W tej fazie każda z nich ma możliwość zapoznania mediatora z własnym spojrzeniem na konflikt umożliwiając mu w ten sposób uzyskanie pełnego obrazu zaistniałej sytuacji. Stwarza tym samym także szansę uzyskania jak najbardziej skutecznej pomocy w wypracowaniu rozwiązania satysfakcjonującego obie strony konfliktu.

Następnie wypracowywana jest lista problemów do rozwiązania. Jest to etap porządkowania i grupowania informacji przekazanych przez strony w wyodrębnione zagadnienia, które będą stanowiły podstawę do dalszych rozmów w mediacji. Etap ten jest bardzo istotny, ponieważ dobre zdefiniowanie kwestii jest podstawą dla skutecznego poszukiwania satysfakcjonujących obie strony rozwiązań.

Kolejnym krokiem procedury mediacji jest omówienie potrzeb stron, w zakresie każdego z wyodrębnionych we wcześniejszym etapie tematów. Ważnym i trudnym zadaniem jest określenie potrzeb i interesów, które w przyszłości pozwolą na poszukiwanie rozwiązania dobrego dla obu stron. Kluczowym elementem jest uzyskanie zrozumienia dla swoich potrzeb i zrozumienie potrzeb drugiej strony.

Kiedy stronom przy pomocy mediatora udało się przedstawić wzajemnie swoje interesy i potrzeby w zakresie ustalonych tematów, mediacja może wejść w kolejny etap – poszukiwania rozwiązań. W tej fazie strony starają się wypracować rozwiązania, które w możliwie pełny sposób pozwolą zrealizować potrzeby każdej ze stron.

Ostatnim etapem procedury mediacyjnej jest praca nad porozumieniem. W tej fazie ważne jest doprecyzowanie szczegółów zawieranego porozumienia. Obowiązkiem mediatora jest sprawdzenie czy zawierane przez strony porozumienie ma szanse być realizowane i czy nie stanie się przyczyną nieporozumień (np. odmiennych interpretacji) w przyszłości.

Mediacja może zakończyć się podpisaniem ugody mediacyjnej.

Rola mediatora

Mediator jest pośrednikiem między stronami konfliktu. Jest bezstronną osobą pomagającą stronom we wzajemnym wysłuchaniu, przedstawieniu własnych racji i argumentów, odnalezieniu wspólnych interesów, a także wypracowaniu możliwych rozwiązań.

Mediator pomaga stronom skoncentrować się na problemach, uzgodnieniu na czym one polegają, a następnie wypracowaniu satysfakcjonującego strony porozumienia. Mediator nie ocenia, nie komentuje, nie nalega, nie oburza się, ani nie wygłasza swoich racji. Mediator nie ma prawa narzucać stronom własnych propozycji rozwiązania konfliktu czy sporu. Musi zachować neutralność i bezstronność. Powinien prowadzić mediację w taki sposób, by ewentualna nierównowaga stron nie miała wpływu na przebieg mediacji i jej ostateczny wynik.

Jak skorzystać z usług mediatora?

Informacje o stałych mediatorach można znaleźć na stronie internetowej Ministerstwa Sprawiedliwości (www.ms.gov.pl), stronach internetowych stowarzyszeń mediatorów, organizacji społecznych i zawodowych oraz instytucji zajmujących się mediacją. Aby zgłosić sprawę do mediacji, należy wybrać jeden z ośrodków mediacyjnych, a następnie telefonicznie, bądź drogą mailową skontaktować się z mediatorem. Dalsza procedura jest

uzależniona od reguł przyjętych w danym ośrodku. Pierwszym etapem może być spotkanie osoby inicjującej mediację z mediatorem. Następnie, za zgodą inicjatora, mediator kontaktuje się z drugą stroną konfliktu (mailowo lub telefonicznie w zależności od rekomendacji strony inicjującej mediację) i zaprasza ją na spotkanie informacyjne. Po spotkaniach z każdą ze stron konfliktu na osobności, mediator ustala kolejne, tym razem wspólne spotkanie. Część ośrodków i mediatorów rozpoczyna mediację od spotkania z obiema stronami konfliktu naraz. Coraz częściej zdarza się, że mediację inicjuje sędzia podczas procesu sądowego. Wówczas strony konfliktu mają szansę na polubowne rozwiązanie sporu. Także w tym wypadku obowiązuje zasada dobrowolności - osoba nie przekonana do takiej mediacji ma prawo odmówić wzięcia w niej udziału. Doświadczenie mediatorów pokazuje jednak, że często udział w spotkaniu informacyjnym w ośrodku mediacyjnym – umożliwiające uzyskanie informacji o mediacji, odpowiedzi na pytania i wątpliwości nurtujące strony i bezpośredni kontakt z mediatorem – pomaga stronom przezwyciężyć obawy i zdecydować się na uczestnictwo w mediacji.

Opracowały
mgr Izabela Pavlovska – psycholog
mgr Karolina Kunikowska – Kowalczyk - pedagog

Refleksje psychologa – praktyka

„Warto rozmawiać” - moje refleksje z prowadzonych zajęć grupowych pod tytułem „Naucz się mówić NIE”, uczących właściwych zachowań w sytuacji zagrożenia molestowaniem seksualnym dzieci 5-6- letnich.

Od kilku lat prowadzę zajęcia grupowe dla dzieci 5-6- letnich kształcące ich właściwe zachowania w sytuacji zagrożenia molestowaniem seksualnym.
Część pierwsza, obejmująca rozmowę na temat różnic płci stanowi warunek przejścia do części drugiej. Zgodę na udział dzieci w zajęciach potwierdzają rodzice podpisem.
W pierwszej części dzieci poznają schematycznie budowę fizyczną człowieka, w tym różnice w anatomii kobiety i mężczyzny. Na początku dzieci chichoczą, są zawstydzone, skrępowane drażliwością tematu, ale też ciekawe, bo często nikt wcześniej nie rozmawiał z nimi otwarcie na ten temat. Dzieci wymieniają różnice w odniesieniu do przyszłych ról związanych z macierzyństwem i ojcostwem. Ponieważ dialog z dziećmi odbywa się w atmosferze powagi, spokoju, akceptacji dzieci szybko wchodzą w poważną konwencję rozmowy. Niektóre dzieci mają wiedzę na temat seksualności człowieka, ale na początku wstydzą się o tym mówić traktując temat jako wstydliwy.
Rzadko rozmawiamy z dzieckiem na „te” tematy, a jeśli już, to próbujemy zbyć je sloganami. Zainteresowanie dziecka seksualnością człowieka jest naturalne choć budzi wiele pytań. Od udzielonej odpowiedzi zależy, czy ten temat uzna za naturalny, czy też potraktuje jako coś wstydliwego, budzącego zainteresowanie z powodu swej tajemniczości. Nie chodzi o to, by udzielać wyczerpujących odpowiedzi, ale dopasować je do poziomu wiekowego dziecka bez zagłębiania się w zbędne szczegóły. Odniesienie rozmowy do momentu narodzin dziecka budzi w nim tkliwość i czułość do siebie jako niemowlaka oraz do rodziców. Z rozczuleniem usiłuje przypomnieć sobie emocje z tamtych czasów, dominują w nim uczucia aprobaty i zrozumienia dla siebie i swoich rodziców. Te odczucia stanowią świetną bazę dla uświadomienia dziecku seksualności w odniesieniu do początków jego życia.
Pierwszą część zajęć dzieci kończą kolorując rysunki kąpiącej się dziewczynki i chłopca. Dzieci traktują to polecenie zadaniowo- nie śmieją się , nie komentują mimo, że obrazki są wizualizacją potwierdzającą omawiane wcześniej różnice w anatomii. Często też pokolorowane rysunki zabierają do domu, by pochwalić się rodzicom. Obrazki te mogą stanowić pretekst do rozmowy z dzieckiem stanowiąc sprawdzian rozumienia problemu seksualności.
Naturalność w rozmowie z dziećmi na temat płci pozwala mi przejść do właściwej części zajęcia - nauki zachowania w sytuacjach zagrożenia molestowaniem seksualnym. Rozmawiajmy z dzieckiem na „te trudne tematy”, będzie wtedy traktowało seksualność jako naturalne zjawisko bez wstydu i skrępowania, ale z poczuciem ciepła.

Opracowała mgr Hanna Pawlik-Pawłow
psycholog