

Program profilaktyczny dla dzieci współuzależnionych.

Problem alkoholowy. Potężny kombajn do przepracowania, zarówno pod względem kulturowym, jak i zdrowotnym. Mam tu na myśli zarówno zdrowie emocjonalne, psychiczne, jak i fizyczne. Praca z osobą uzależnioną to praca na wielu poziomach, a psychosomatyczny charakter alkoholizmu powoduje, że jest to bardzo trudna praca, zwłaszcza, jeśli mówimy o środowiskach patologicznych, w których alkohol nie jest już tylko rozrywką, a jedynym sensem życia i środkiem niezbędnym dla organizmu do przetrwania każdego dnia.

Alkoholizm. Od czego się zaczyna.

Rynek alkoholowy, rok 2020, woj. śląskie:

- prawie 11 tysięcy wydanych NOWYCH zezwoleń dotyczących sprzedaży alkoholu w każdej postaci
- 5 mld złotych wydanych na alkohol
- i teraz bardzo ciekawa statystyka: porównanie roku 2019 i 2020 w przestrzeni rekomendowanych programów profilaktycznych.

Rok 2019: 63 tysiące uczniów, prawie 5 tysięcy nauczycieli, niecałe 24 tysiące rodziców.

Koszt programu: 1 mln 200 tys zł

Rok 2020: 39 tysięcy uczniów, niecałe 2000 nauczycieli, zaledwie 8 tysięcy rodziców.

Koszt: prawie 2,5 mln złotych

Okres lockdownu i zajęć prowadzonych on line pokazuje, jak wielu uczniów i ich rodziców dosłownie wycofało się z programów profilaktycznych.

Może była to kwestia słabszej dostępności, ubóstwa cyfrowego, słabszego zaangażowania. Nie zmienia to jednak faktu że na prawie 500 tysięcy uczniów szkół podstawowych, liceów, technikum i szkół branżowych, w programach profilaktycznych bierze udział garstka uczniów.

Obserwując profilaktykę wspomnianych programów, niestety stwierdzam z przykrością, że nie ma ona wielkich szans na odniesienie zamierzonego celu. Walka z zagrożeniem, jakie niesie uzależnienie od alkoholu nie będzie działała w formie wykładu, prezentacji czy filmu, zwłaszcza w przypadku dzieci i młodzieży współuzależnionej.

Tabele podane w rocznych raportach dotyczących profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych zapominają w statystykach o dzieciach. W rubrykach „liczba osób uzależnionych/współuzależnionych” pojawiają się sami uzależnieni, dorośli członkowie rodzin osób uzależnionych i DDA – dorosłe dzieci alkoholików. Brak danych na temat ilości dzieci współuzależnionych jest przytłaczający, bo to właśnie ta grupa osób, które są kolejnym pokoleniem – uratowanym od alkoholizmu, lub w nim ztraconym.

Idąc przykładem profesora Harveya Milkmana, który stał się prekursorem walki z chemią mózgu uzależnionego od alkoholu i narkotyków, pragniemy zwrócić Państwa uwagę na ogromny potencjał zajęć opartych na ekspresji poprzez sztukę, skierowaną przede wszystkim do dzieci i młodzieży współuzależnionych. Arteterapia i szeroko pojęte działanie przez sztukę to wschodząca nadzieja na budowanie podstaw do zmiany. Psychoterapia,

terapia uzależnień udaje się tylko tam, gdzie człowiek jest gotowy komunikować swoje potrzeby i deficyty.

Dzieci i młodzież z rodzin alkoholików to najczęściej osoby skrywające cały ból i traumę doświadczeń z domu. Nie chodzi tylko o stosowanie przemocy fizycznej, czy nawet psychicznej.

Brak zainteresowania, brak okazywania uczuć, stres wynikający z zachowania nietrzeźwego rodzica, poczucie wstydu w szkole, przedszkolu, środowisku sąsiedzkim. Jak sami Państwo widzą, blokada w komunikowaniu problemów nie musi rodzić się w atmosferze przemocy, bardzo często rodzi się w zupełnie innej przestrzeni mieszkania z osobą uzależnioną od alkoholu.

Dlatego w naszej ocenie wykłady i filmy instruktażowe są zbyt słabą propozycją dla dziecka, które zamknęło się w sobie, lub odwrotnie, wpada w niepokojące zachowania oparte na agresji, konfabulacji i nadpobudliwości.

Dziecko jest obserwatorem, uczy się na podstawie doświadczania, dlatego aby uchronić młodych ludzi przed kopiowaniem pewnych zachowań i tendencji (jesteśmy przekonani, że dzieci nie dostają w genach predyspozycji do alkoholizmu, wyjątkiem będzie oczywiście zespół chorobowy płodu zwany FAS – fetal alcohol syndrome, dotyczący dzieci w okresie płodowym, których matki spożywały w ciąży alkohol, chociaż i ten przypadek nie dotyczy dziedziczenia w ujęciu genetycznym).

Jesteśmy zgodni co do pomysłu, który zastąpi każdy wykład i prezentację w szkole. Dotrze do każdego niemalże indywidualnie i przede wszystkim będzie oparty na czynnym działaniu.

W dzieciach z rodzin alkoholowych upada wszystko: poczucie własnej wartości, poczucie sprawczości, samostanowienia, decyzyjności, pewności siebie, komunikacja w grupie, myślenie o sobie jako osobie, podmiocie.

Dzieci alkoholików nie mówią o swoich emocjach, potrzebach, nie mówią o tym, że nie lubią pijącego rodzica/dorosłego rodzeństwa/babci, dziadka. Chronią ich, kłamią na ich korzyść, są uzależnieni od bycia odpowiedzialnym za ich zachowanie i błędy. To ogromna niesprawiedliwość i wielkie obciążenie psychiczne.

Dlatego przychodzimy z programem arteterapeutycznym, który ma na celu ponowne zaproszenie do życia.

Nasz program ma charakter stałych zajęć podzielonych na moduły tematyczne (sześć miesięcy = sześć modułów):

1. moduł pierwszy: ja.

Moduł oparty na uświadomieniu sobie siebie samego. Od ciała poprzez emocje, potrzeby, marzenia. Jest to moduł szczególnie ważny do zaobserwowania stosunku dzieci do samych siebie.

Moduł odkodowuje relację z ciałem, dotyk, świadomość ciała, świadomość bycia niezależną jednostką, osobą, mającą wpływ na swoje życie. Osobą mającą swoje prawa, posiadającą

osobowość, charakter, uzdolnienia, predyspozycje. Odkrywanie tożsamości jako podstawa wzmacniania kolejnych etapów pracy nad sobą.

2. moduł drugi: komunikacja.

Moduł opiera się na wszystkich działaniach skierowanych na komunikowanie, wyrażanie, identyfikowanie. Jest to moduł z poziomu kompetencji miękkich, ale podanych w twórczy sposób.

Komunikacja to podstawa w budowaniu np. asertywności, której osobom współzależnym bardzo często brakuje. Jest to także ważne w procesie budowania więzi międzyludzkich – w klasie, na podwórku. Moduł ma otworzyć uczestników na wyrażanie tego, co w nich siedzi.

3. moduł trzeci: poczucie własnej wartości.

Trzeci moduł następuje po komunikacji, ponieważ to ten moment, w którym dzieci uczą się dostrzegać w sobie potencjał, mocne strony i głośno o nich mówić, komunikować je, nie ukrywać w sobie. Poczucie własnej wartości i wyjątkowości powoli kruszy patrzyenie na siebie jak na ofiarę, osobę bezbronną, bezsilną. Wzmacnia poczucie swojego „ja”.

4. moduł czwarty: pewność siebie.

Moduł powiązany z modułem trzecim. Pewność siebie to kompetencja, która pozwala bez wstydu wchodzić do społeczności. Która pozwala nie postrzegać siebie przez pryzmat problemu alkoholowego w rodzinie, ale przez pryzmat swojej wartości (wypracowywanej w poprzednim module, komunikowanej dzięki modułowi drugiemu). To moment, w którym dzieci postanawiają „pojawić się” w grupie, nie wycofują się.

5. moduł piąty: asertywność i szczerość

Najważniejszy z modułów. Asertywność zbudowana na poczuciu własnej wartości i pewności siebie powoduje, że kiedy ktoś mówi o dziecku „twój tata to pijak”, dziecko jest w siłę powiedzieć „mój tata jest alkoholikiem, a nie pijakiem, a to różnica”. Mówimy tu oczywiście o pewnym dużym uproszczeniu. Podczas tego modułu przemyślamy temat uzależnień od różnych substancji – papierosy, alkohol, słodycze, internet, telewizja – nie skupiając się tylko na uzależnieniu funkcjonującym w rodzinie. Zadania twórcze polegające na szczerym i odważnym wyrażaniu zdania i potrzeb to klucz do przeciwstawiania się problematycznym sytuacjom.

6. moduł szósty: podsumowanie

Podczas szóstego modułu zbieramy całą pracę z poprzednich pięciu miesięcy w ramach projektu artystycznego łączącego wszystkie techniki pracy.

Projekt jest rodzajem manifestacji uczestników, niewykluczony jest publiczny charakter performansu. Chociaż założeniem arteterapii jest proces, a nie efekt, w tym konkretnym przypadku efekt czyli manifest będzie znaczącym głosem osób, które przeżywają problem współzależnienia. To właśnie są te osoby, które w przyszłości mogą okazać się fantastycznymi terapeutami uzależnień, jeśli dzisiaj odpowiednio zajmiemy się pracą z nimi.

Moduły są podzielone na cztery, cotygodniowe spotkania, każde ze spotkań jest prowadzone w innej technice arteterapeutycznej:

- choreoterapia – praca z ciałem i ruchem
- terapia sztuką wizualną – obraz, rysunek
- biblioterapia – praca z tekstem
- teatroterapia – zadania aktorskie pozwalające wcielać się w różne sytuacje i osoby