

Zastosowanie psychologii procesu w pracy z konfliktami u dzieci ze spektrum autyzmu

Autor: Anna Borys

Na podstawie praktyk w Fundacji Stowarzyszenie terapeutów w punkcie przedszkolnym „Klubik Integracyjny”

W czasie ośmiomiesięcznych praktyk badałam zastosowanie narzędzi psychologii zorientowanej na proces w sytuacjach konfliktowych u dzieci w wieku przedszkolnym w placówce integracyjnej. Grupa, z którą pracowałam liczyła około 12 dzieci w wieku 4-5 lat. Blisko połowa z nich miała orzeczenia stwierdzające spektrum autyzmu. Zajmowałam się dziećmi zarówno indywidualnie, jak i prowadziłam zajęcia. Z moich obserwacji i doświadczeń wynika, że psychologia procesu oferuje bardzo pomocne narzędzia do pracy z konfliktami u dzieci.

Badanie teorii umysłu

Na początku warto zastanowić się, na co należy zwrócić uwagę w pracy z dziećmi ze spektrum autyzmu.

Codziennie, nie koncentrując się na tym świadomie, analizujemy skomplikowane relacje międzyludzkie. Zastanawiamy się co inni mają na myśli, co chodzi im po głowie: czy On mnie lubi? Czy Ona mówi prawdę? Czy Oni mają dobre intencje? Świadomość tego jak inni się czują i co myślą jest szczególnie istotna, gdy znajdziemy się w sytuacji konfliktowej. To pozwala bowiem wejść „w buty” drugiej osoby, zrozumieć ją, a to często prowadzi do deeskalacji trudnej sytuacji. Jednak w przypadku pracy z dziećmi z orzeczeniem sprawa jest bardziej złożona.

Rozwój teorii umysłu w dzieciństwie

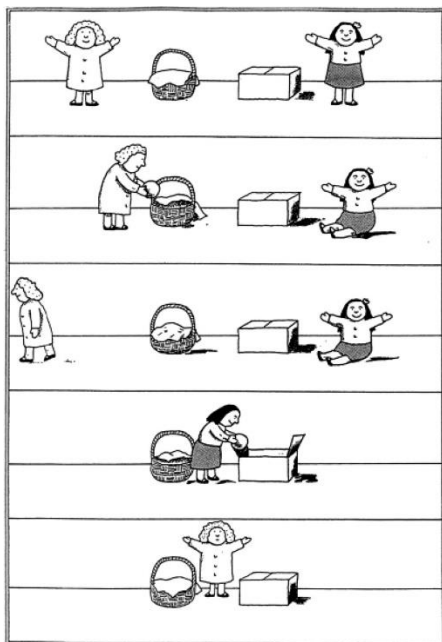
Naukowcy umiejętność myślenia o stanie umysłu innych, wczuwania się w ich sytuację, przeżycia, nazywają teorią umysłu.

Rozumienie oraz zdolność do udawania to podstawy kształtowania się teorii umysłu w dzieciństwie. Dzieci ćwiczą udawanie w zabawach „na niby” od drugiego roku życia. Udają, że przedmioty są czym innym niż w rzeczywistości, wymyślają dodatkowe funkcje na przykład pudełko na śniadanie to telefon lub komputer.

Jeżeli dziecko potrafi wczuć się w myśli, uczucia i intencje drugiej osoby to posiada również umiejętności przyjęcia roli. Wczucie się w sytuację kogoś innego i odgrywanie jego zachowań odbywa się dzięki teorii umysłu. Umiejętności te pozwalają szybko orientować się w świecie relacji z ludźmi, wejść „w buty” innej osoby, usłyszeć jej potrzeby oraz mówić o swoich. Jeśli tego nie umiemy relacje z innymi osobami stają się trudne i często pojawiają się konflikty.

Badanie teorii umysłu w autyzmie

Najbardziej znanym narzędziem do badania teorii umysłu jest eksperyment z Sally i Ann.



Badacz prezentuje następującą historię:

1. Sally ma koszyk, a Ann- pudełko.
2. Sally ma szklaną kulkę , wkłada ją do swojego koszyka.
3. Następnie Sally wychodzi.
4. Pod nieobecność Sally, Ann wyjmuję kulkę z koszyka i wkłada ją do swojego pudełka.
5. Sally wraca i chce się bawić kulką.

W tym momencie badacz zadaje dziecku pytanie: „Gdzie Sally będzie szukała swojej kulki?”. Poprawna odpowiedź to: w koszyku.

By tak odpowiedzieć dziecko musi zdawać sobie sprawę, że Sally jest przekonana, że kulka jest w koszyku – musi być świadome, że Sally posiada wewnętrzne przekonanie.

Badacze (Baron- Cohen, Leslie, Frith) przebadali za pomocą eksperymentu Sally i Ann grupę dzieci z autyzmem, w normie oraz z niepełnosprawnością intelektualną. Większość dzieci z orzeczeniem o spektrum autyzmu odpowiedziało błędnie, a z dwóch pozostałych większość odpowiedziało poprawnie.

Objawy autyzmu powiązane z teorią umysłu

Niektóre objawy autyzmu łączą się z zaburzeniami w teorii umysłu. Na podstawie badań Simon Baron-Cohen i John Swettenham opracowali listę problemów, które mają osoby z autyzmem w wyniku deficytów w teorii umysłu. Przytaczamy ważne punkty z tej listy.

Według Barona-Cohana osoba ze spektrum autyzmu nie odczytuje pragnień i myśli innych i powoduje wiele trudności m.in.

- Dosłowne rozumienie komunikatów.
- Brak rozumienia fikcji.
- Problemy z interpretacją emocji oraz stanów mentalnych innych osób na podstawie mimiki.
- Nie rozumienie udawania, nieumiejętność udawania.

- Brak identyfikacji obszaru oczu i twarzy jako ważnego źródła informacji na temat emocji, a także stanów umysłu.
- Rozumienie jedynie prostych związków między emocjami a wydarzeniami, brak zrozumienia bardziej złożonych przyczyn emocji.
- Brak różnicowania między tym, że coś stało się przypadkiem, a tym, co ktoś zrobił celowo.
- Brak zrozumienia, kiedy ktoś zwodzi, oszukuje, manipuluje.
- Trudności z empatią, rozumieniem motywacji oraz przekonań innych ludzi.

Autyzm jako odmienny stan świadomości

Większość z nas, na co dzień, przebywa w normalnym stanie świadomości, czyli nasza uwaga skupiona jest na codzienności. U osób ze spektrum autyzmu jest inaczej. W zależności od nasilenia zaburzenia, uwaga w mniejszym lub większym zakresie jest zogniskowana na wewnętrznym świecie danej osoby, nie zaś na otaczającej nas rzeczywistości. Tym osobom również często trudno jest określić dokładnie, co się z nimi dzieje, dlatego, że nie mają odniesienia, co jest normalnością, a co ich wewnętrznym światem. To również sprawia, że często rozmowa z taką osobą, jest niełatwa, a nawet niezrozumiała, gdyż reakcje na nasze komunikaty są nielogiczne lub w ogóle ich nie ma. Co więcej stan ten jest długotrwały i trudno z niego wyjść oraz jest nieakceptowalny społecznie.

Te wszystkie cechy sprawiają, że osobom ze spektrum autyzmu znacznie trudniej jest funkcjonować w codziennym życiu z osobami, które z łatwością przebywają w normalnym stanie świadomości. Często trudniej im się komunikować, ale i my nie wiemy dokładnie jak być w relacji z taką osobą.

Konflikt w psychologii procesu

W codziennym życiu zazwyczaj unikamy konfliktów. Jest to najprostsza strategia, staramy się nie zwracać uwagi na problem. Warto jednak zauważyć, że jest to nieodzowny element naszego życia, i może prowadzić do odkrycia nowych jakości zarówno w sobie, jak i w relacjach, w których jesteśmy. Co więcej konflikt jest czymś zupełnie naturalnym. Każdy doświadcza od czasu do czasu zewnętrznych lub wewnętrznych konfliktów, są one elementem rozwoju i wzrostu.

O tym jak radzić sobie z konfliktami pisze Arnold Mindell w książce „Lider Mistrzem sztuk walki”. Jego zdaniem, jeśli ta pierwsza strategia nie działa, a konflikt mimo marginalizacji nie znika, a zazwyczaj raczej eskaluje, nie pozostaje nam nic innego jak dostrzec go i zająć się nim. Bywa, że ten etap wcale nie jest łatwy, bo konflikt może nie być na pierwszy rzut oka widoczny. Wtedy warto zwrócić uwagę, czy osoby, między którymi występuje potencjalny problem mają trudności w porozumiewaniu się, a może nawet się unikają, zachowują dystans, a z drugiej strony plotkują o sobie, obgadują się, skarżą się na siebie, mają ograniczone zaufanie, czy można zaobserwować narastanie negatywnych emocji.

Warto zatrzymać się w tym momencie i zdecydować, czy warto pracować w tej sytuacji. Jeśli konflikt powoduje nieprzyjemne sytuacje, angażuje coraz więcej energii i osób, wywołuje szkody fizyczne, czy nawet straty finansowe, a strony unikają go z powodu rezygnacji czy braku odwagi, to warto rozważyć pracę nad nim.

Jeśli zajmowanie się nim prowadzi jedynie do frustracji i niezadowolenia, lub też osoba, której dotyczy nie jest zainteresowana jego rozwiązaniem, można uniknąć pracy nad sporem. Ewentualnie warto rozważyć pracę indywidualną.

Według Arnolda Mindell jeśli, obie strony są zainteresowane pracą nad trudną sytuacją można przystępować do części zasadniczej. Podczas całej pracy, facylitator, osoba która pracuje nad rozwiązaniem problemu, powinien mieć świadomość, po czyjej stronie w tym momencie jest. Nie da się bowiem pozostać bezstronnym. Główna część pracy polega bowiem na tym by towarzyszyć poszczególnym stronom w odkrywaniu co jest dla nich ważne i rozumieniu swoich potrzeb i siebie nawzajem.

Dlatego najważniejsze w pracy z konfliktem jest stworzenie przestrzeni, w które obie strony mogą się bezpiecznie i swobodnie wyrażać. Dodatkowo, w nastawieniu osoby, która pracuje z trudną sytuacją ważna jest ciekawość i otwartość wobec tego, co się odsłania.

Praca polega na tym, że jedna strona mówi o co jej chodzi, dlaczego to jest ważne. Następnie robi się przestrzeń dla drugiej strony by mogła wyrazić swoją reakcję i to co ona ma do powiedzenia w tej sytuacji, aż odkryte zostaną motywy, głębsze potrzeby i uczucia. Osoba, która pracuje z konfliktem powinna być szczególnie uważna na takie momenty, gdzie widać, że jedna z osób pracujących ma trudność, żeby coś powiedzieć, nie mówi czegoś do końca, ma uczucia, które trudno jej wyrazić. Warto również zwracać uwagę na mowę ciała, która dużo zdradza o rozmówcach. Można również jeśli jedna strona czuje się tak samo, jak druga, jakoś ją rozumie, symbolicznie, w przestrzeni stanąć obok niej. Wtedy przez chwilę obie osoby są po jednej stronie konfliktu. To może się wydarzyć nawet kilkakrotnie w czasie takiej wymiany.

Celem tej pracy jest to, żeby strony zobaczyły swoje wzajemne potrzeby, zrozumiały się.

Rozmowa trwa do momentu, kiedy strony się rozumieją, i konflikt deeskaluje.

W przypadku dzieci, konflikty powstają bardzo szybko, ale też wniesienie tych niezauważonych potrzeb pozwala je równie szybko rozwiązać.

Psychologia procesu w przedszkolu

W trakcie moich praktyk w przedszkolu, szczególnie w trakcie swobodnej zabawy kłótnie wybuchają bardzo często. Dzieci bardzo, na swój sposób, komunikują, że coś jest nie tak. A moim zadaniem było odkrycie tego czegoś. Przedstawię parę przykładów, jak w praktyce można użyć psychologii procesu i omówię, z czego konkretnie korzystałam pracując z przedszkolakami.

Sytuacja: Julek z Igorkiem bawili się razem. W pewnym momencie Igorek popchnął Julka. W odpowiedzi Julek się bardzo głośno rozplakał

Interwencja:

Do Igorka: Dlaczego popchnąłeś Julka?

Igorek: Bo on zabrał mi pociąg

Do Igorka: Czy widzisz, że on teraz płacze? Sprawdzimy. Czy coś go boli?

Igorek pyta Julka: Czy coś cię boli?

Julek: Nie boli, tylko już nie chciałem się bawić z to samo

Igorek: A w co chcesz się bawić?

Julek: Teraz chcę się bawić samochodami.

Igorek: Dobrze, bawimy się w bandytę i policjanta?

Julek: To ja będę policjantem.

Chłopcy wracają do zabawy.

Omówienie: Dzieci komunikują się w różny sposób, zazwyczaj nie mają jeszcze w wieku przedszkolnym wykształconego metakomunikatora, czyli świadomości tego co się z nimi dzieje i umiejętności mówienia o tym. One zamiast mówić, mają inne sposoby, by zadbać o swoje potrzeby. Igorek używa siły jak coś mu nie odpowiada, Julek zaś płacze. Chodzi o to, żeby obaj usłyszeli jaką mają potrzebę, żeby też mogli na nią zareagować. Gdy Igorek usłyszał i wziął pod uwagę potrzebę Julka chłopcy mogli kontynuować zabawę.

Sytuacja: Roch się bawi z Igorkiem i w pewnym momencie zaczyna bardzo głośno i siarczyście przeklinać

Interwencja:

Do Rocha: Ale się głośno złościsz. Bardzo głośno przeklinasz. Wszyscy widzą jaki jesteś zły. Coś strasznie musiało Cię rozgniewać. Musiała Cię spotkać duża przykrość.

Roch przestaje przeklinać i patrzy na mnie z zainteresowaniem.

Do Rocha: Co się stało? Co sprawiło Ci przykrość

Roch: Igor zabrał mi żółwika, ja się nim opiekowałem, mam też żółwika w domu, to mój najlepszy przyjaciel

Do Rocha: Może pójdziemy do Igora i zapytamy dlaczego Ci zabrał żółwia?

Roch do Igora: Dlaczego zabrałeś mi żółwia?

Igor: Ja też chciałem się nim pobawić

Roch: Ja chcę się nim opiekować, możesz się opiekować ze mną

Igor: Dobrze, zbudujemy mu domek

Omówienie: Żółw dla Rocha był bardzo ważny, gdyż on sam miał żółwia w domu, którym bardzo lubił się opiekować. Zachowanie Igora sprawiło mu dużo przykrości, a w konsekwencji on zaczął przeklinać, by zwrócić uwagę na to co go spotkało. Zauważanie i nazwanie głośno jego reakcji sprawiło, że marginalizowana informacja, o tym, że to trudna sytuacja, została przyjęta. A to w konsekwencji pozwala znów komunikować się z otoczeniem. Co więcej zadbałam, żeby potrzeba Rocha opieki nad żółwikiem mogła też się wydarzyć w relacji chłopców.

Sytuacja: Igorek ciągnie za rękę Derię. Ona delikatnie się opiera, ma skrzywioną minę i szuka wzrokiem dorosłego

Interwencja:

Do Derii: Widzę, że się na mnie patrzysz, czy potrzebujesz mojej pomocy?

Deria: Tak, nie chcę iść z Igorkiem

Do Derii: A mówiłaś o tym Igorkowie?

Deria: Nie

Do Derii: Może razem mu powiemy?

Deria do Igorka, ja stoję bardzo blisko niej: Igorku nie chcę iść z Tobą

Do Igorka: Słyszałeś do mówi Deria?

Igorek: Tak

Omówienie: Igorek robi coś czego Deria nie chce. Przekracza jej granice, to się dzieje w zabawie, kiedy on chce, żeby ona zrobiła coś wbrew sobie. W tej sytuacji Deria szuka wzrokiem dorosłego i próbuje zwrócić uwagę na siebie. Widzi siłę i sprawczość właśnie w dorosłych. Sama ma zaś trudność by postawić granice i powiedzieć, że nie chce czegoś zrobić. Dlatego stanęłam przy niej, żeby miała moje wsparcie. Jednak ważne było, żeby ona sama to zrobiła, w ten sposób buduje się w niej przekonanie, że jest wystraszająco silna, by stawiać swoje granice sama.

Sytuacja: Roch podchodzi do Adelki i jej wieży z klocków i mówi, że ona jest głupia, a jej budowla jest zła. Adelka spuszcza wzrok

Interwencja:

Do Roch: Roszku czy widzisz, że Adelce zrobiło się przykro, jak powiedziałeś, że jest głupia, a jej budowla jest zła?

Roch: Widzę

Do Rocha: A czy chcesz, żeby jej było przykro?

Roch: Nie

Do Rocha: Chcesz ją przeprosić?

Roch do Adelki: Przepraszam

Do obojga: Zbudujcie teraz oboje własne wieże i zobaczymy jak będą wyglądały

Doceniłam obie budowle, zarówno Adelki, jak i Rocha.

Do Adelki: Czy chcesz, żeby Roch pomógł Ci zbudować wyższą wieżę?

Adelka: Tak

Roch zaczął uczyć Adelkę budować bardziej skomplikowane budowle

Omówienie: Jeśli starsze dziecko krytykuje młodsze należy obronić młodsze przed tą oceną. Dlatego zwróciłam uwagę na to jak poczuła się Adelka. To zrobiło przestrzeń na to, że dzieci mogły się razem bawić.

Po tym jak dzieci zbudowały kolejne wieże ważne było by docenić obie, doceniałam ich wysiłek i zaangażowanie. To sprawia, że nie ma miejsca na krytykę i powoduje, że mogłam zaproponować Rochowi, żeby nauczył dziewczynkę budować bardziej skomplikowane konstrukcje.

Konflikt to szansa na bliskość

Konflikty pojawiają się w sytuacji, gdy potrzeby jednej osoby w istotnej relacji są niezauważone, pominięte, zmarginalizowane. U dzieci ze spektrum autyzmu o taką sytuację łatwiej, gdyż trudniej im się wczuć w to, jak myślą i czują inni. Zgodnie z teorią umysłu, nie uczą się one tego naturalnie w procesie dorastania, należy przyłożyć szczególne starania, by mogły tę sztukę opanować. Kluczowe jest, by zbudować świadomość, co czuje i myśli druga osoba. Warto pamiętać, że u dzieci w wieku przedszkolnym dominuje komunikacja niewerbalna, one dopiero uczą się nazywać swoje potrzeby. Dlatego najbardziej przydatne w czasie praktyk w sytuacjach konfliktowych okazała się metakomunikacja. Nazywanie tego co się dzieje i wnoszenie tego w relacje sprawiało, że potrzeby obu stron mogły zostać usłyszane, a to deeskaluje spór. W przywracaniu komunikacji bardzo pomocne były również takie interwencje jak zwracanie uwagi na mowę ciała, zauważanie uczuć i reakcji, zauważanie z czym dziecko ma trudność. Wszystko są to techniki pozwalające odebrać komunikat i wnieść go potem świadomie do relacji.

Dodatkowo w pracy z dziećmi ze spektrum autyzmu warto pamiętać, że mają one tendencje do wpadania w trudnych momentach w swój wewnętrzny świat. Warto wtedy to zauważyć, bo to jest też część komunikacji, że jakoś jest im trudno, albo zostały zranione.

Bardzo przydatna w pracy z dziećmi jest zasada czerwonego i zielonego światła, czyli „nie” dla sposobu komunikowania potrzeb, „tak” zaś dla komunikatu, czy też potrzeby. Dzieciom ze spektrum autyzmu szczególnie trudno jest zrozumieć, że niektóre ich zachowania są niezgodne z normami społecznymi. To powoduje konflikty i napięcie. Modelowanie uczy dzieci jak wyrażać swoje potrzeby tak, by zostały przyjęte przez innych, co sprawia, że wszyscy czują się bardziej komfortowo. Przywraca również możliwość nawiązania relacji.

Bibliografia:

www.polskiautyzm.pl

Prezentacja Roberta Seyfarth'a, profesora z Uniwersytetu Cambridge – opowiada o eksperymencie Sally i Ann o tym jak dzieci rozwijają teorię umysłu (<https://www.youtube.com/watch?v=XDtjLSa50uk&app=desktop>)

Prezentacja TED: How we read each other's minds | Rebecca Saxe

<https://www.youtube.com/watch?v=GOCUH7TxHRI>

Siedząc w ogniu – Arnold Mindell

Lider mistrzem sztuk walki – Arnold Mindell