

Autor: Marta Nadulska, TRE® Provider, Lublin, Polska

E-mail: marta.saniawa@wp.pl

„Ciało jako zasób rodzica” – pilotażowe badanie wpływu praktyki TRE® w środowisku szkolnym

TRE® jako wsparcie dobrostanu psychicznego rodziców: doświadczenia z programu szkoły podstawowej

Abstrakt

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie wyników pilotażowego programu Tension & Trauma Releasing Exercises (dalej jako: TRE®) skierowanego do rodziców uczniów szkoły podstawowej, zrealizowanego we współpracy z poradnią psychologiczno-pedagogiczną. W projekcie uczestniczyło 7 rodziców, którzy brali udział w sześciu cotygodniowych spotkaniach grupowych. Celem programu było wsparcie regulacji emocjonalnej, redukcja napięcia i wzmocnienie dobrostanu psychofizycznego uczestników poprzez praktykę autoregulacyjną.

Badanie miało charakter jakościowo-ilościowy. Zastosowano ankiety oraz wywiady pogłębione. Wyniki wskazują na istotną poprawę w zakresie snu, samopoczucia, cierpliwości w relacjach rodzinnych i ogólnego poczucia wewnętrznego spokoju. 100% uczestników zadeklarowało chęć kontynuacji praktyki TRE® po zakończeniu cyklu.

Wnioski z programu sugerują, że TRE® może być skutecznym, samopomocowym narzędziem wspierającym zdrowie psychiczne rodziców w kontekście edukacyjnym. Artykuł podkreśla także znaczenie integracji pracy z ciałem w działaniach profilaktycznych podejmowanych przez szkoły i poradnie.

Wprowadzenie

Stres jako zjawisko psychofizyczne w kontekście rodzicielstwa i edukacji

Autorka niniejszego artykułu, certyfikowana Providerka TRE®, mama trójki dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym. Od lat przygląda się z bliska wyzwaniom jakie niesie ze sobą rodzicielstwo, szczególnie w kontekście rosnących wymagań edukacyjnych, społecznych i emocjonalnych, z jakimi mierzą się współcześni opiekunowie dzieci. Jej zainteresowanie praktykami regulacji układu nerwowego w kontekście rodzin i edukacji zaowocowało pomysłem stworzenia programu pilotażowego dla rodziców uczniów szkoły podstawowej, który miałby na celu zbadanie wpływu regularnej praktyki TRE® na ich dobrostan psychofizyczny.

Impulsem do uruchomienia programu była obserwacja rosnącego poziomu napięcia, zmęczenia i przeciążenia, jakie zgłaszali rodzice w kontakcie z Niepubliczną Poradnią Psychologiczno - Pedagogiczną Skrzydła w Lublinie. To właśnie tam zrodziła się idea stworzenia przestrzeni, w której dorośli - będący filarem emocjonalnym swoich dzieci - mogliby zadbać o własne zasoby i nauczyć się prostych, cielesnych technik wspierających regulację emocjonalną.

„Z perspektywy pracy w poradni psychologiczno-pedagogicznej obserwuję rosnące obciążenie emocjonalne rodziców dzieci w wieku szkolnym. Wprowadzenie metody TRE® do środowiska szkolnego uznaję za wartościową i bezpieczną formę wsparcia. Metoda ta, oparta na neurofizjologii, pomaga w regulacji napięcia i wzmacnianiu odporności psychicznej. Współpraca z certyfikowaną Providerką, aktywną członkinią społeczności szkolnej, budzi zaufanie wśród rodziców i kadry. Program pilotażowy pozwala na uważne wprowadzenie tej formy pracy z ciałem jako elementu profilaktyki zdrowia psychicznego.”- mgr Anna Łagód, psycholog, psychoterapeuta, dyrektor Niepublicznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej Skrzydła w Lublinie.

Stres to złożona reakcja organizmu na wymagania przekraczające aktualne zasoby jednostki. W ujęciu psychofizjologicznym obejmuje on zarówno komponenty biologiczne (aktywacja osi HPA, wzrost poziomu kortyzolu, napięcie mięśniowe), jak i psychologiczne (poczucie przeciążenia, lęk, drażliwość, spadek zdolności regulacji emocji) [1]. W kontekście współczesnego życia rodzinnego i szkolnego stres coraz częściej przybiera formę chroniczną, prowadząc do wyczerpania i wypalenia.

Rodzicielstwo stanowi jedno z ważniejszych doświadczeń życiowych i jednocześnie często wiąże się z intensywnym obciążeniem emocjonalnym i poznawczym. Rodzice dzieci w wieku szkolnym muszą mierzyć się nie tylko z wymaganiami wychowawczymi, ale także z presją edukacyjną, koniecznością stałej dostępności emocjonalnej, zarządzaniem czasem i wieloma obowiązkami zawodowymi. Stres rodzicielski może wpływać nie tylko na dobrostan samych opiekunów, ale również na jakość relacji z dziećmi, klimat emocjonalny w rodzinie ale również na występowanie i potęgowanie stresu samych dzieci.

Środowisko szkolne, będące miejscem codziennego funkcjonowania dzieci, również niesie ze sobą wysoki potencjał stresogenny. Relacje z nauczycielami, ilość obowiązków oraz zajęć, presja ocen, a także obciążenia organizacyjne i informacyjne wpływają nie tylko na uczniów, ale pośrednio także na ich rodziców. Utrzymujący się stan napięcia w rodzinie może prowadzić do tzw. „przenoszenia stresu” – zjawiska opisywanego w literaturze jako współodczuwanie i internalizacja napięć emocjonalnych między członkami systemu rodzinnego.

W tym kontekście coraz większe znaczenie zyskują metody wspierające regulację autonomicznego układu nerwowego oraz przywracające zdolność do naturalnego odzyskiwania równowagi psychofizycznej [2] [3]. Jedną z takich metod jest TRE®, oparta na pracy z ciałem i neurofizjologicznym mechanizmie drżeń mięśniowych, której celem jest odbudowa poczucia bezpieczeństwa somatycznego i redukcja głębokiego napięcia [4] [5]. Badanie skuteczności tej metody w kontekście rodzicielskim stanowi odpowiedź na rosnącą

potrzebę systemowych, przystępnych interwencji przeciwdziałających chronicznemu stresowi w środowiskach związanych z edukacją.

Przegląd literatury

W literaturze naukowej podkreśla się rosnącą częstość występowania objawów przeciążenia psychicznego wśród rodziców dzieci w wieku szkolnym. Badania wskazują, że przewlekły stres rodzicielski może prowadzić do osłabienia zdolności samoregulacji, zwiększonej impulsywności, obniżonej empatii oraz trudności w budowaniu stabilnych relacji z dzieckiem [6]. Długotrwała aktywacja fizjologiczna, wynikająca z ekspozycji na stresory rodzinne i środowiskowe, wpływa negatywnie nie tylko na dobrostan psychiczny, ale również na zdrowie somatyczne rodziców.

W odpowiedzi na te wyzwania, coraz większą uwagę poświęca się praktykom somatycznym – ukierunkowanym na obniżenie napięcia mięśniowego, zwiększenie świadomości ciała i wspieranie regulacji autonomicznego układu nerwowego. Metoda TRE®, rozwinięta przez Davida Berceliego w 1992 roku, jest przykładem praktyki integrującej pracę z ciałem i system nerwowy w celu redukcji objawów stresu, napięcia i traumy. Liczne doniesienia [7] wskazują, że podejścia somatyczne wspierają proces zdrowienia w sposób komplementarny wobec metod poznawczo-behawioralnych, szczególnie w kontekście obciążenia chronicznego.

W Polsce metoda TRE® zyskuje na popularności, jednak jak dotąd brakuje badań empirycznych dokumentujących jej skuteczność w kontekście rodzicielskim, zwłaszcza w środowiskach szkolnych. Istnieje zatem potrzeba przeprowadzenia pilotażowych badań jakościowych i ilościowych, które mogłyby stanowić wstęp do szerszej eksploracji potencjału tej metody.

W polskim środowisku naukowym i praktycznym obserwuje się rosnące zainteresowanie metodą TRE® jako narzędziem wspierającym redukcję stresu i poprawę dobrostanu psychofizycznego (powstało już kilka prac licencjackich i magisterskich poświęconych metodzie). Jednakże, mimo dostępnych materiałów edukacyjnych i popularyzatorskich, nadal brakuje opublikowanych badań empirycznych dotyczących zastosowania TRE® w kontekście rodzicielstwa i środowiska szkolnego w Polsce.

Wnioski

Chociaż metoda TRE® zyskuje na popularności w Polsce, istnieje wyraźna luka w badaniach naukowych dotyczących jej skuteczności, szczególnie w kontekście rodziców dzieci w wieku szkolnym i środowiska edukacyjnego. Brak opublikowanych badań empirycznych w tym obszarze wskazuje na potrzebę przeprowadzenia pilotażowych projektów badawczych, które mogłyby dostarczyć danych na temat efektywności TRE® w redukcji stresu i poprawie funkcjonowania rodziców w środowisku szkolnym.

W polskim piśmiennictwie naukowym nie odnotowano dotychczas żadnego opublikowanego badania dotyczącego wykorzystania TRE® w kontekście wspierania dobrostanu rodziców w środowisku szkolnym. Tymczasem to właśnie ta grupa – często silnie obciążona

wymaganiami życia rodzinnego, zawodowego i relacyjnego – może szczególnie skorzystać z narzędzi wspierających regulację napięcia psychofizycznego.

Prezentowane badanie stanowi próbę wypełnienia tej luki, dostarczając wstępnych danych empirycznych na temat skuteczności i odbioru TRE® w grupie rodziców związanych ze środowiskiem szkolnym w Polsce.

Cel badania

Celem niniejszego badania jest ocena wpływu 6-tygodniowego cyklu sesji TRE® na funkcjonowanie psychofizyczne rodziców dzieci uczęszczających do szkoły podstawowej. W szczególności badanie ma na celu uchwycenie zmian w zakresie odczuwanego poziomu stresu, komfortu emocjonalnego, świadomości ciała, zdolności do autoregulacji oraz ogólnego poczucia dobrostanu. Analiza opiera się na danych pochodzących z wywiadów z uczestnikami po każdej sesji oraz wynikach ankiety ewaluacyjnej przeprowadzonej po zakończeniu cyklu.

Wybór metody jakościowo-ilościowej wynika z potrzeby uchwycenia zarówno subiektywnych doświadczeń uczestników, jak i mierzalnych zmian deklarowanych przez nich w samoocenie. Badanie pilotażowe stanowi jednocześnie podstawę do dalszej eksploracji zastosowania TRE® jako narzędzia wspierającego społeczność szkolną – nie tylko rodziców, ale także nauczycieli i specjalistów pracujących w placówkach edukacyjnych.

Metodologia

Uczestnicy

W badaniu wzięło udział 7 rodziców (6 kobiet, 1 mężczyzna) dzieci uczęszczających do szkoły podstawowej. Uczestnicy zostali zaproszeni do udziału w programie pilotażowym TRE® za pośrednictwem Rady Rodziców oraz Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej współpracującej ze szkołą. Kryterium włączenia stanowiła gotowość do regularnego uczestnictwa w sesjach oraz chęć prowadzenia autoobserwacji w czasie oraz po sesjach.

Badanie miało charakter eksploracyjno-opisowy i trwało sześć tygodni. Uczestnicy brali udział w cotygodniowych sesjach grupowych TRE® prowadzonych przez certyfikowaną providerkę metody (autorkę niniejszego artykułu). Każde spotkanie trwało około 60 minut i obejmowało a) krótkie wprowadzenie psychoedukacyjne, b) cykl ćwiczeń fizycznych uruchamiających drżenia neurogeniczne, c) czas na integrację oraz dobrowolną wymianę refleksji.

Dodatkowo uczestnicy proszeni byli o systematyczne autoobserwacje, w których zwracali uwagę swoje odczucia z ciała, emocje, zmiany nastroju, jakość snu oraz refleksje dotyczące funkcjonowania w życiu rodzinnym i zawodowym.

Po zakończeniu cyklu, uczestnicy wypełnili standaryzowaną ankietę składającą się z 10 pytań zamkniętych i 1 pytania otwartego, zaprojektowaną w celu ewaluacji efektów programu (obejmujący pytania na skalach Likerta (1–5) oraz jedno pytanie otwarte. Kwestionariusz zawierał również pytania o ewentualne zmiany w sferze fizycznej, emocjonalnej i społecznej). Pytania dotyczyły m.in. subiektywnego poczucia spokoju,

umiejętności radzenia sobie ze stresem, jakości kontaktu z dziećmi oraz ogólnego poczucia dobrostanu.

Dane jakościowe zwrotów od uczestników i otwartego pytania ankiety zostały przeanalizowane metodą analizy treści z użyciem kategorii tematycznych wyłonionych indukcyjnie. Celem tej analizy było uchwycenie powtarzających się wątków oraz indywidualnych refleksji uczestników dotyczących wpływu praktyki TRE® na ich codzienne funkcjonowanie. Dane ilościowe z kwestionariuszy posłużyły jako punkt odniesienia do oceny zmian w postrzeganiu poziomu stresu, komfortu psychofizycznego i relacji rodzinnych.

Wyniki

1. Wyniki kwestionariusza ewaluacyjnego

Analiza danych ilościowych wykazała wyraźny trend poprawy samopoczucia psychofizycznego uczestników po zakończeniu sześciotygodniowego cyklu TRE®. Odpowiedzi na pytania zamknięte (skala Likerta 1–5) wskazują, że:

- **100 % uczestników** lepiej rozpoznaje napięcia w ciele,
- **100 % osób** ukształtowało zdolność uspokajania się,
- **100 % uczestników** zauważyło wzrost świadomości własnego ciała,
- **85 % badanych** wskazało spadek poziomu codziennego napięcia i niepokoju,
- **85% uczestników** deklarowało stabilne i dobre poczucie wnętrza i spokoju
- **85 % badanych** zauważyło wzrost odporności na stres,
- **100 % osób** zadeklarowało gotowość do kontynuowania praktyki TRE® poza strukturą programu.

W pytaniu otwartym najczęściej powtarzającymi się słowami były: *spokój, kontakt z ciałem, ulga, większa obecność przy dzieciach i świadomość emocji*.

Rodzice, którzy wzięli udział w programie, opisywali zaskoczenie intensywnością, a jednocześnie prostotą reakcji swojego ciała. Wielu z nich podkreślało, że po raz pierwszy od dawna mieli przestrzeń „tylko dla siebie”, w której mogli poczuć, co naprawdę dzieje się w ich wnętrzu.

„Po trzecim spotkaniu zorientowałam się, że wieczory z dziećmi przestają być dla mnie polem walki. Zaczęłam reagować spokojniej — nie dlatego, że się zmuszałam, ale dlatego, że naprawdę byłam spokojniejsza” — mówi jedna z uczestniczek.

„Zaskoczyło mnie, że moje ciało zaczęło się trząść samo z siebie, i że to w ogóle przyniosło ulgę. Zawsze myślałam, że trzeba walczyć ze stresem siłą woli, a tu nagle coś innego zadziało” — dodaje jeden z matek.

Doświadczenia te zostały pogłębione w wywiadach, w których pojawiały się motywy zwiększonej świadomości emocjonalnej, łatwiejszego zasypiania, większej cierpliwości w relacjach z dziećmi oraz odczuwania „głębokiego luzu”, nieosiągalnego wcześniej nawet podczas urlopu.

2. Analiza wyników autoobserwacji

Dane jakościowe z oświadczeń uczestników pozwoliły zidentyfikować cztery główne kategorie tematyczne:

a) Ugruntowanie w ciele i spadek napięcia:

Uczestnicy opisywali doświadczenie „powrotu do ciała” oraz zauważalny spadek fizycznych objawów napięcia (np. sztywności karku, zaciskania szczęk, bólu pleców). Wielu z nich podkreślało, że po raz pierwszy od dawna poczuło, że *naprawdę odpoczywają*. Uczestnicy zgodnie twierdzili, że korzystanie z metody TRE® przychodziło im z łatwością i z przyjemnością kontynuowali praktykę w warunkach domowych.

b) Spokój emocjonalny i większa dostępność dla dzieci:

W cotygodniowych informacjach zwrotnych pojawiały się opisy wyciszenia emocji, skrócenia czasu reakcji na stresory domowe i lepszej regulacji emocjonalnej w kontakcie z dziećmi. Rodzice zauważali większą łagodność wobec siebie i dzieci.

c) Zmiana jakości relacji rodzinnych:

Respondenci wskazywali na większą cierpliwość, gotowość do słuchania oraz obniżenie poziomu konfliktów rodzinnych. Niektórzy deklarowali również poprawę w relacji z partnerem/partnerką.

d) Refleksyjność i świadomość wzorców:

Wypowiedzi uczestników sugerują wzrost świadomości dotyczącej wpływu własnego napięcia emocjonalnego na atmosferę domową oraz identyfikację wzorców stresowej reakcji, często powielanych nieświadomie.

Wyniki te potwierdzają założenia stojące za metodą TRE® – że dostęp do głębokiej regulacji napięcia fizycznego może prowadzić do szeroko rozumianej poprawy funkcjonowania emocjonalnego i relacyjnego, również w kontekście rodzicielskim.

Dyskusja

Znaczenie wyników w kontekście edukacji i zdrowia psychicznego rodziców

Wyniki przeprowadzonego badania mają szerokie implikacje zarówno dla rodziców, jak i dla społeczności edukacyjnych, a także dla ogólnych rozważań nad zdrowiem psychicznym w kontekście rodzicielstwa. W kontekście tej grupy, z uwagi na szczególne obciążenia związane z pełnieniem roli rodzica i jednoczesnym zarządzaniem innymi zobowiązaniami – zawodowymi, społecznymi, i emocjonalnymi – wynikające z badania mogą mieć duże znaczenie praktyczne.

1. Poprawa równowagi emocjonalnej rodziców

Wyniki badania wskazują na istotną poprawę w zakresie samooceny uczestników pod względem radzenia sobie ze stresem, odczuwania napięcia oraz emocjonalnej równowagi. Ta poprawa ma kluczowe znaczenie w kontekście roli rodzica, który jest nie tylko odpowiedzialny za wychowanie, ale również za utrzymywanie stabilności emocjonalnej w

rodzinie. Chroniczny stres i brak umiejętności jego skutecznego zarządzania mogą prowadzić do wypalenia, a także do negatywnych konsekwencji w relacjach rodzinnych. Zatem, wprowadzenie metody TRE® w życie rodziców, szczególnie w tak wymagającym środowisku, jakim jest wychowanie dzieci w wieku szkolnym, staje się narzędziem poprawy ogólnej jakości życia rodzinnego.

Równocześnie, badanie podkreśla, jak istotne jest wzmocnienie umiejętności samoregulacji emocjonalnej rodziców, co z kolei wpływa na ich zdolność do bycia obecnym i zaangażowanym w wychowywanie dzieci. Spokojniejsi, mniej zestresowani rodzice mogą lepiej wspierać swoje dzieci, co jest szczególnie istotne w kontekście rozwoju emocjonalnego i społecznego dziecka. Takie zmiany w zachowaniach rodziców mogą prowadzić do bardziej pozytywnych interakcji z dziećmi, sprzyjających ich poczuciu bezpieczeństwa i emocjonalnemu dobrostanowi.

2. Wpływ na jakość relacji rodzinnych

Z perspektywy zdrowia psychicznego, wyniki wskazują również na poprawę jakości relacji rodzinnych. Zmniejszenie poziomu stresu i napięcia wśród rodziców przyczynia się do bardziej harmonijnych interakcji z dziećmi. Stres, który nie jest odpowiednio regulowany, może przeradzać się we frustrację, wybuchy emocjonalne lub unikanie kontaktu z dziećmi. Metoda TRE® pomaga w obniżeniu napięcia fizycznego i psychicznego, co może prowadzić do większej cierpliwości i empatii w relacjach rodzic-dziecko. Poprawiając zdrowie psychiczne rodziców, wpływa się pośrednio na dobrostan ich dzieci, co jest szczególnie ważne w kontekście dzieciństwa – okresu intensywnego rozwoju emocjonalnego, poznawczego i społecznego.

3. Zmniejszenie wypalenia zawodowego

Rodzice, którzy łączą rolę wychowawczą z wymaganiami zawodowymi, narażeni są na wysoki poziom wypalenia zawodowego, które może skutkować obniżoną motywacją, problemami zdrowotnymi oraz obniżoną efektywnością w pracy. Metoda TRE® może być skutecznym narzędziem w przeciwdziałaniu tym negatywnym skutkom, ponieważ pozwala uczestnikom na skuteczną regulację stresu i napięcia. Zmniejszenie uczucia wypalenia może przełożyć się na wyższą satysfakcję z pracy, lepszą koncentrację oraz większą motywację do rozwoju zawodowego. To z kolei może wpłynąć na lepsze postrzeganie siebie w roli zawodowej i w dalszej kolejności lepsze relacje ze współpracownikami.

4. Znaczenie dla społeczności szkolnej

Wprowadzenie metody TRE® w środowisku rodzinnym ma także szerokie konsekwencje dla społeczności szkolnej. Rodzice, którzy korzystają z TRE®, mogą odgrywać bardziej aktywną rolę w życiu szkoły, nie tylko wspierając edukację swoich dzieci, ale również angażując się w inicjatywy wspierające zdrowie psychiczne społeczności szkolnej. Poprawa zdrowia psychicznego rodziców może również wzmocnić współpracę z nauczycielami, zbudować atmosferę większego zaufania i otwartości w relacjach między szkołą a rodziną.

W kontekście samej szkoły, zdrowie psychiczne rodziców jest często pomijane, podczas gdy kluczowym elementem w tworzeniu zdrowego, efektywnego środowiska edukacyjnego jest zaangażowanie i wsparcie rodziny. Praktyka TRE® może więc stać się narzędziem w

budowaniu bardziej spójnej społeczności, której członkowie są świadomi własnych emocji i potrzeb, a także w bardziej efektywny sposób współpracują w trosce o dobro dziecka.

5. Innowacyjność i potencjał do dalszego rozwoju

Rezultaty badania sugerują również, że TRE® może stanowić nowatorskie narzędzie w psychologii i edukacji. Jest to szczególnie ważne w polskim kontekście, gdzie wciąż brakuje systemowych rozwiązań w zakresie wspierania zdrowia psychicznego rodziców. Skoro metody takie jak TRE® mogą oferować konkretne korzyści w obszarze zmniejszania stresu, wzmacniania zdolności radzenia sobie z napięciem i poprawy dobrostanu emocjonalnego, mają potencjał do wdrożenia w różnych kontekstach edukacyjnych. Takie rozwiązanie może zatem przyczynić się do zmiany podejścia do zdrowia psychicznego w systemie oświaty, oferując rodzicom narzędzie, które można wykorzystać w codziennym życiu.

Ograniczenia badania

Chociaż wyniki badania sugerują potencjał TRE® w poprawie zdrowia psychicznego rodziców, należy zwrócić uwagę na kilka istotnych ograniczeń tego badania. Po pierwsze, próba badawcza była stosunkowo mała, co ogranicza możliwość generalizacji wyników. Ponadto, brak grupy kontrolnej sprawia, że nie możemy w pełni przypisać obserwowanych efektów wyłącznie praktyce TRE®, gdyż inne zmienne, jak na przykład zmiany w stylu życia uczestników, mogły również wpłynąć na wyniki.

Dodatkowo, zastosowana w badaniu samoopisowa metoda zbierania danych, choć powszechnie stosowana w psychologii, wiąże się z ryzykiem błędów w samoocenie. Uczestnicy mogli subiektywnie oceniać swoje odczucia, co może wprowadzać pewien poziom zniekształcenia wyników.

Propozycje dalszych badań

W celu pogłębienia wiedzy na temat wpływu TRE® na zdrowie psychiczne rodziców, zaleca się przeprowadzenie badań z większą próbą badawczą, które pozwolą na dokładniejszą ocenę efektywności tej metody. Wskazane byłoby również uwzględnienie grupy kontrolnej, co pozwoliłoby lepiej określić, czy zmiany w stanie emocjonalnym i poziomie stresu uczestników są wynikiem praktyki TRE®, czy też mogą być związane z innymi czynnikami.

Kolejnym krokiem w badaniach nad TRE® może być analiza długoterminowych efektów tej metody, z uwzględnieniem różnych grup społecznych – np. nauczycieli czy osób pracujących w zawodach wysokiego stresu. Warto również przeprowadzić badania na temat mechanizmów neurofizjologicznych stojących za skutecznością TRE® w redukcji stresu, aby lepiej zrozumieć, w jaki sposób ta metoda wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego i emocjonalnego uczestników.

Wnioski

TRE® jako narzędzie wspierające emocjonalne funkcjonowanie rodziców

Wyniki przeprowadzonego badania wskazują, że TRE® jest skutecznym narzędziem w redukcji stresu oraz poprawie równowagi emocjonalnej rodziców. Uczestnicy programu

zgłosili wyraźną poprawę w zakresie zarządzania stresem, lepszej reakcji na codzienne wyzwania oraz zwiększoną świadomość swoich reakcji emocjonalnych. TRE® pozwoliło im na lepsze radzenie sobie z napięciami ciała, co bezpośrednio wpływało na poprawę ogólnego samopoczucia i jakości życia. Odpowiedzi uczestników wskazują na wzmocnioną zdolność do lepszego reagowania na stresujące sytuacje zarówno w życiu zawodowym, jak i rodzinnym, co jest kluczowe dla zapewnienia stabilności emocjonalnej w środowisku rodzinnym.

Wartość wprowadzenia metod pracy z ciałem w środowisku szkolnym

Metody pracy z ciałem takie jak TRE®, osadzone w kontekście szkolnym, mogą być niezwykle wartościowe z perspektywy wspierania zdrowia psychicznego rodziców oraz nauczycieli. Szkoła stanowi ważne środowisko społeczne, które ma wpływ na życie rodzinne, a także zawodowe obywateli. Włączenie programów takich jak TRE® w życie społeczności szkolnej daje możliwość zbudowania kultury wsparcia emocjonalnego, zmniejszenia poziomu wypalenia zawodowego, a także poprawy atmosfery w relacjach między rodzicami a nauczycielami. To z kolei przekłada się na lepsze funkcjonowanie dzieci, które są ważną częścią tej społeczności. Programy oparte na TRE® mogą wspierać tworzenie bardziej spójnej i stabilnej społeczności, w której zrozumienie dla emocji i stresu innych osób jest na pierwszym miejscu.

Potencjał do szerszego wdrażania w profilaktyce

Metoda TRE® wykazuje ogromny potencjał do wdrażania w szerszych programach profilaktycznych, szczególnie w środowiskach, w których stres i presja są na porządku dziennym, takich jak szkoły, służby ratunkowe czy instytucje pomocy społecznej. Długoterminowe badania nad skutecznością tej metody mogą wykazać jej przydatność w redukcji wypalenia zawodowego, poprawie jakości życia pracowników oraz w tworzeniu zdrowych mechanizmów radzenia sobie ze stresem. Programy oparte na TRE® mogą stanowić istotny element profilaktyki zdrowia psychicznego, dając uczestnikom narzędzia do lepszego zarządzania stresem i emocjami w codziennym życiu. W szczególności w przypadku rodziców, którzy często borykają się z trudnościami związanymi z balansowaniem obowiązków zawodowych, rodzinnych i wychowawczych, TRE® może stanowić skuteczną formę wsparcia, prowadząc do zmniejszenia poziomu stresu, poprawy jakości życia oraz wzmocnienia odporności psychicznej.

Podsumowanie

TRE® wykazało się skutecznością jako narzędzie wspierające emocjonalne funkcjonowanie rodziców w kontekście ich życia rodzinnego i zawodowego. Wyniki badania sugerują, że ta metoda może przynieść znaczące korzyści w kontekście programów szkolnych, wpływając pozytywnie na emocjonalny dobrostan rodziców. Ponadto, istnieje duży potencjał do szerszego wdrażania TRE® w ramach programów profilaktycznych, w szczególności w kontekście zdrowia psychicznego i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. Dalsze badania, w tym rozszerzenie próby i zastosowanie grupy kontrolnej, pozwolą na jeszcze dokładniejszą ocenę skuteczności tej metody, a także umożliwią jej bardziej systematyczne wdrażanie w różnych środowiskach społecznych.

Bibliografia

- [1] Selye H. Stres życia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1960.
- [2] (Porges, S.W. (2011). The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation. New York: WW Norton;
- [3] Porges, S. W. & Dana, D.A. (2018). Clinical Applications of the Polyvagal Theory: The Emergence of Polyvagal-Informed Therapies. New York: WW. Norton & Company
- [4] Berceli, D. (2011). Zaufaj ciału. Ćwiczenia, które uwalniają traumę, stres i emocje (TRE). Wydawca: Centrum Pracy z Ciałem
- [5] Berceli, D. red. (2018). Shake it off Wstrząśnij to. Ćwiczenia TRE: uwolnij stres, lęk i napięcie. Przekład: Małgorzata Cierpisz. Wydawca: Centrum Pracy z Ciałem, Koszalin 2018
- [6] Crnic, K., & Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting. In M. H. Bornstein (Ed.), Handbook of parenting: Practical issues in parenting (2nd ed., pp. 243–267). Lawrence Erlbaum Associates Publishers
- [7] Grabbe, L., & Miller-Karas, E. (2018). The Trauma Resiliency Model: A "bottom-up" intervention for trauma psychotherapy. Journal of the American Psychiatric Nurses Association, 24(1), 76–84