

DOBOSZ – PORADNIA RODZINNA

Żeby dzieci były szczęśliwe

NAZYWAM SIĘ ANNA DOBOSZ i jestem mamą trójki dzieci: Karoliny, Oli i Kuby. Jestem terapeutą dziecięcym, prowadzącym zajęcia według mojego autorskiego programu, i właścicielem poradni rodzinnej. Miejsca, do którego zapraszamy dzieci, młodzież i rodziców.

Wiele czynników miało wpływ na moje wybory, na to, że jestem w tym miejscu w tej chwili. Pomagali mi rodzice, wspierali mnie przyjaciele, zawsze otaczali mnie różni ludzie. W każdej chwili swojego dorosłego życia starałam się znaleźć pozytywne aspekty danej sytuacji. Co dla mnie dziś jest najważniejsze – mam wspaniałe dzieci. Sama je wychowywałam i jestem dumna, że dałam radę.

Myślę, że – najogólniej rzecz ujmując – jestem osobą, która rozumie potrzeby dzieci i ich rodziców. Kiedy zastanawiałam się, skąd mi się to wzięło, przypomniało mi się, że gdy byłam małą dziewczynką i urodził się mój brat, miałam wielkie poczucie obowiązku, potrzebę opieki nad nim. Zabierałam mamie wózek, chodziłam z nim po podwórku i zaczepiałam matki, które szły ulicą z wózkami. To moje najlepsze wspomnienie z dzieciństwa – byłam taką mądrałą, że pytałam się tamtych matek, jak sobie radzą,



Anna Dobosz

i opowiadałam, jak ja sobie radzę ze swoim braciszkiem, jak się nim opiekuję. Miałam natomiast problem w kontaktach z rówieśnikami. Nie miałam przyjaciół, stałam z boku, czułam się inna. Wstydziałam się, ponieważ miałam zeza. Mrużyłam oczy, zasłaniałam je, żeby rówieśnicy tego nie widzieli, a dzieci i tak się ze mnie śmiały. Dzieci bardzo szybko wychwytyją inność i nie rozumieją, jak bardzo krzywdzą drugiego człowieka. Do tej pory ucieka mi oko, ale z czasem zyskałam pewność siebie, a moje spojrzenie stało się atrakcyjne również dla mnie.

Wychowałam się w rodzinie wielopokoleniowej, w domu na warszawskich Jelonkach; mieszkaliśmy z babcią, ciocią, wujkiem, z rodzeństwem ciotecznym. Ja z rodzicami i bratem mieszkaliśmy razem w 12-metrowym pokoiku. Było ciężko, do czasu gdy tata otworzył swoją firmę. Pamiętam tę zmianę. Odkąd skończyłam 15 lat, żyło się zupełnie inaczej.

Tata założył własną działalność jeszcze w czasach komuny, co było niebywałym osiągnięciem. Mawiał: „W życiu trzeba mieć cel. Masz cel, to do niego dążysz. Osiągasz go, to stawiasz sobie kolejny”. To, co robił, miało wpływ na moje życie. I wcześniejsza historia naszej rodziny, bo jego mama, czyli moja babcia Maria, przed wojną zdołała otworzyć własny warsztat krawiecki, była świetną krawcową, wszystko tworzyła samodzielnie. Na pewno jakiś gen przedsiębiorczości istnieje w mojej rodzinie. Mój rodzony brat też z dużym sukcesem prowadzi firmę. Działalność na własnym to moim zdaniem kwestia odwagi i samodyscypliny. Inaczej pracujemy, robiąc coś u kogoś, a inaczej samodzielnie – wtedy musimy mieć pełną kontrolę nad sobą.

Już idąc do szkoły średniej, byłam zdecydowana na pracę z dziećmi. Wybrałam studium nauczycielskie, mając 18 lat po raz pierwszy wyjechałam na kolonie jako wychowawca. Potem przez rok mieszkałam w Londynie, jakiś czas w Holandii, co było niezwykłym doświadczeniem, i nawet rozważałam pozostanie za granicą, ale po jakimś czasie zrozumiałam, że chcę działać w Polsce. Po powrocie od razu poszłam na pedagogikę, jednocześnie pracowałam z dziećmi w świetlicy szkolnej jednej ze szkół społecznych na Woli.

W czasie studiów wyszłam za mąż. Karolina, moja pierwsza córka, przyszła na świat z opóźnieniem dwutygodniowym, malutka, chudziutka. Zaczęła się moja przygoda matki. Fantastyczna. Wzięłam urlop wychowawczy i czas niemowlęstwa Karoliny spędziłam na dalszej nauce. Po pedagogice skończyłam podyplomową logopedię kliniczną, też na Uniwersytecie Warszawskim. I robiłam po drodze masę kursów – masaże, kinestetyka, elementy integracji sensorycznej, gimnastyki mózgu – zdobywając w ten sposób wiedzę i kompetencje, które były mi potrzebne do opracowania programów radzenia sobie z problemami mogącymi wystąpić w rozwoju dziecka od jego poczęcia.

W 1998 roku założyłam własną działalność gospodarczą. Kiedy zaczynałam przyjmować pacjentów i prowadziłam swoje pierwsze terapie, upewniłam się, że to, czego mnie uczyli na studiach, to stanowczo za mało. Doksztalałam się więc, bardzo dużo czytałam, wypracowywałam własne metody pracy. Pierwotnie myślałam wyłącznie o pracy z dyslektykami. Sama jestem dyslektykiem, więc rozumiem ich problemy. Z dysleksją poradziłam sobie samodzielnie, mozolnie wypracowywanymi metodami. Nie dostałabym się bez tego na studia. Wiem, jak sobie poradzić z dysleksją, jak ją zbadać, jak zdiagnozować.

Pojawienie się Oli, mojej drugiej córki, wszystko przewartościowało, ponieważ była bardzo chora. Tylko dzięki temu, że przyszła na świat w odpowiednim szpitalu, przeżyła poród. Po trzech, czterech minutach życia wszystkie funkcje życiowe u niej zamierały. Natychmiast respirator, pomoc. Ponad tydzień leżała podłączona do aparatury. Byłam w depresji, godzinami stałam, patrząc na nią, i myślałam: „Ona leży samiutka za tą szybą, a ja nie mogę jej nawet dotknąć”. Wtedy usłyszałam głos pani doktor: „Dziewczyno, przecież tutaj masz takie otwory, możesz włożyć ręce, dotykać swojego dziecka, nikt nie robi tego za ciebie. Teraz od ciebie zależy, czy to twoje dziecko będzie żyło, czy nie”. Gdy dotknęłam Olę, pokarm zaczął napływać mi do piersi, na drugi dzień już ją karmiłam. I wtedy zaczęły się dzieć cuda w moim życiu.

Lekarze dawali Oli niewielkie szanse. Neurolog powiedziała o mojej dwumiesięcznej córce: „Nic z niej nie będzie”, więc postanowiłam sama ją masować i z nią ćwiczyć. Nie mogłam zrozumieć, jak lekarz może mówić takie słowa, nie dając oferty terapii, rehabilitacji. W dużej mierze intuicyjnie wybrałam sposób na prowadzenie Oli. Dziś wiem, że bazowałam na wiedzy połączonej z matczyną świadomością, co jest najlepsze dla mojego dziecka. Ja fizycznie czułam, że jej to pomoże. W tym czasie w ogóle nie pracowałam, tylko rehabilitowałam córkę – trwało to około ośmiu miesięcy. Ola, mając rok, mówiła wierszyki, chodziła, rozwijała się normalnie. Moje dziecko było zdrowe.

O założeniu poradni zadecydowałam około 2000 roku. Było to możliwe, ponieważ dostałam nowo wybudowany dom przy ulicy Ryzowej – to darowizna od taty. Tam otworzyłam swoje pierwsze gabinety, zaczęłam tworzyć zespół, zapraszać do współpracy specjalistów.

W 2001 roku urodził się Kuba, mój syn, a dwa lata później zostałam sama z dziećmi w domu przy Ryzowej. Musiałam dać sobie radę. Wtedy rozwinęłam poradnię.

Dziś poradnia Ani Dobosz to miejsce dla każdej rodziny, która chce wzmocnić relacje i komunikację. Pomagamy rodzicom zrozumieć dziecko, a dziecku przezwyciężyć bariery. Zapewniamy diagnozę, terapię i profilaktykę w zakresie rozwoju psycho-ruchowego dziecka, diagnozujemy gotowość szkolną, dysleksję, spektrum autyzmu, zespół Aspergera. Prowadzimy skuteczną i krótkotrwałą terapię według autorskich programów.

Bardzo ważnym aspektem tego, co robimy, jest fakt, że w jednym miejscu dziecko może otrzymać całą opiekę, jakiej potrzebuje ono oraz jego rodzice. Ta wieloaspektowa współpraca z rodzinami jest niezwykle ważna.

Kiedy byłam małą, marzyłam, by wszystkie dzieci były szczęśliwe. Taki jest mój cel i dziś. A dzieci są szczęśliwe w szczęśliwej rodzinie. Oczywiście pod warunkiem, że czują się akceptowane.

NAZYWAM SIĘ KAROLINA DOBOSZ, jestem maturzystką. Jeżdżę konno. Jestem jeźdźcem oraz zwykłą dziewczyną. W liceum w Pszczelej Woli, gdzie się uczyłam, miałam swojego konia, którym się opiekowałam. Układałam go w jakiś sposób.

Momentem, gdy upewniłam się, że moja mama robi coś wyjątkowego, a ja chciałabym dzielić jej pasję, był dzień, kiedy zabrała mnie po raz pierwszy na zajęcia. Miałam pięć lat. Weszłam na warsztaty grupowe, innych dzieci było czworo lub pięcioro – dwóch chłopców i dwie dziewczynki na pewno, być może jeszcze jeden chłopiec. Pamiętam, że była wśród nich nieśmiała dziewczynka siedząca w kącie, bojąca się podejść, rozmawiać, mimo że wszystkie dzieci biegały, ponieważ większość z nich miała ADHD. Ona się od nich bardzo różniła. Mama podeszła, porozmawiała z nią, zawołała mnie i poprosiła, żebym też porozmawiała. Ta dziewczynka była młodsza ode mnie. Widziałam, jak się otwiera, jak ufa mojej mamie, mimo że była dla niej obcą osobą. Wtedy stwierdziłam, że chciałabym coś takiego robić. Oczywiście miałam w życiu taki czas, kiedy myślałam, że będę na przykład weterynarzem, ale kiedy w szkole w Pszczelej Woli uczestniczyłam w operacji konia, bo rozciął sobie nogę, i nie dałam rady, odsunęłam od siebie ten pomysł.

Moja współpraca z końmi i innymi zwierzętami zaczęła się w dzieciństwie. Kiedy rodzice się rozstali, zrobiłam się nieśmiała, łatwo się wstydziłam, chowałam za mamą, a zwierzęta mnie ośmielały. Zawsze im ufałam. Jeszcze w podstawówce zdarzało się, że wracałam ze szkoły sama do domu przez cztery godziny, ponieważ zatrzymywałam się przy każdym psie po drodze i dokarmałam go szkolnymi kanapkami, których sama nie zjadałam, bo zostawiałam je specjalnie dla psów. Wyczuwałam, który pies może być agresywny, a do którego można bezpiecznie podejść. Bardzo chciałam mieć psa, niestety, okazało się, że mama jest uczulona i nie możemy. To był też czas, kiedy zaczęłam czytać książki o jeździectwie. Konie są takie dumne, piękne, a zarazem dzikie. Jest takie zdjęcie, na którym mam cztery lata, siedzę na jakimś kucyku i widać, że jestem przeszczęśliwa.



*Wakacje z mamą. Od lewej: Karolina, Kuba, Ola,
w środku - Ania Dobosz*

Jak już byłam starsza, pojechałam z przyjaciółką na obóz konny do Sielanki pod Warszawą. Czułam się świetnie. Na koniu można się odprężyć, odciąć od świata realnego, przy okazji zachowując skupienie, ponieważ jadąc konno, trzeba robić milion rzeczy naraz.

Gdy kończyłam gimnazjum, byłam przekonana, że pójdę do liceum w Warszawie, ale pod koniec lipca koleżanka napisała mi, że znalazła szkołę, gdzie jest klasa o profilu jeździeckim i można tam za darmo jeździć. Jazda konna to bardzo drogi sport. W Warszawie koszty utrzymania konia w stajni wynoszą około 1000 zł miesięcznie. Jak się nie ma swojego zwierzęcia, jeździ się z trenerem, który bierze za godzinę jazdy około 60 zł. Pojechałam z mamą obejrzeć tę szkołę. Zrobiono mi testy sprawnościowe i powiedziano, że mnie przyjmują. Wtedy zapomniałam o wszystkich warszawskich liceach.

Szkoła moich marzeń znajdowała się 14 kilometrów od Lublina, w Pszczelej Woli. Skończyłam tam liceum ogólnokształcące, ale ten zespół szkół słynie z technikum pszczelarskiego, które jest jedyną szkołą o tej specjalności w Polsce. Co roku są tu organizowane święta Apislavia, na które zjeżdżają się pszczelarze z całego świata, sprzedają miody, rozmawiają o pszczołach. Nie wiem, jak konie pojawiły się w Pszczelej Woli, ale dla mnie to fantastyczne, że tak się stało. Naszym trenerem był pan Wojciech Jachymek, który uczy od ośmiu lat, jest członkiem Związku Jeździeckiego. Kiedy rozpoczynałam naukę, mieli 54 konie, teraz jest ich mniej, ale prowadzona jest hodowla, rodzą się źrebaki.

Po maturze chcę kontynuować przygodę z tymi zwierzętami – albo jako instruktor jazdy konnej, albo hipoterapeuta, ale już w Warszawie. I jestem zainteresowana uczelnią psychologiczną. Jeszcze nie wiem, jaką psychologię chcę studiować, prawdopodobnie pójdę na ogólną, a potem zobaczę, w czym się najlepiej czuję, w jaki sposób będę mogła najlepiej pomóc ludziom.

Zainteresowanie psychologią na pewno w jakimś stopniu przejęłam od mamy. Wychowywałam się z chorymi dziećmi, dlatego że nasz dom jest podzielony na części mieszkalną i poradnianą i, odkąd pamiętam, były tu przyjmowane różne dzieci z problemami. Od małego chodziłam z mamą na zajęcia, przy mnie niektóre dzieci się otwierały, i czuję się w tym dobrze. Myślę, że celem mojego życia jest pomaganie innym. Dzieciom i zwierzętom.

W działaniach mamy uczestniczę od wielu lat. Od kiedy pamiętam, wprowadzała mnie w tematykę poradni, opowiadała mi o przypadkach dzieci, o rodzinach. Jestem równie jak mama zżyta z tą poradnią, chciałabym jej pomóc ją rozwijać. Myślę, by do naszych specjalizacji dodać hipoterapię, ponieważ jest wiele dzieci autystycznych, na które bardzo dobrze działa kontakt z końmi.

Najogólniej rzecz biorąc, Dobosz – poradnia psychologiczna zajmuje się pomocą ludziom. Od małych dzieci po dorosłe osoby, które mają problemy rodzinne. Oferujemy różne zajęcia terapeutyczne – na przykład integrację sensoryczną – zajęcia ruchowe dla dzieci, które mają problemy z koncentracją; ona jest dobra także dobra dla dzieci autystycznych, które nie czują swojej siły, mają problem z dotykiem, czułością, są bardzo inteligentne, ale nie potrafią się odnaleźć w świecie.

Pewnie, że były chwile, gdy wydawało mi się, że mam tego dość, gdy chciałam, by mama wychodziła do pracy, nie przynosiła ją do domu. Zdarzało się, że budziły mnie krzyki dzieci. Buntowałam się, ale to minęło. Widzę wiele dzieci, które zostały wyprowadzone z różnych przypadłości, takie, które nie mówiły, a dziś w poczekalni normalnie się witają, mówią, że mnie pamiętają, pytają, czy się z nimi pobawię. To świetne uczucie.

Chciałabym, żeby to była nasza wspólna firma. Może spółka? Fajnie by było, jakbyśmy mogły to prowadzić razem. W grupie różniej. Co dwie głowy, to nie jedna. Zawsze więcej pomysłów, możliwości rozwoju. Mama zapowiada, że chce przenieść firmę do osobnego miejsca, a dom wykorzystamy dla nas, ale dla mnie to nie jest utrudnienie dzielić dom z poradnią. Raczej ułatwienie, bo blisko.

Czasami ludzie pytają mnie, czy nigdy nie byłam zazdrosna o to, że mama opiekuje się tyłoma dziećmi, ale nie przypominam sobie takiego uczucia. Oczywiście bywały momenty, kiedy chciałam z nią porozmawiać, a ona nie miała akurat czasu. Ale zawsze go dla mnie znajdowała w innym momencie. To też nauczyło mnie cierpliwości.

Jak będę miała swoją rodzinę, to chciałabym oddzielić pracę od domu. Nie przeszkadzał mi układ, że mama, będąc w domu, jest w poradni, ponieważ interesowało mnie to, co ona robiła. Ale nie wiem, czy moje dzieci będą chciały robić to co ja. Wolałabym, żeby miały wolną wolę, drogę do podejmowania własnych decyzji. Oczywiście nie sugeruję, że mama zdecydowała za mnie o pójściu w kierunku psychologii. Lepiej jest oddzielić rodzinę od firmy.

Mamę postrzegam dziś jako przyjaciółkę. Dużo rozmawiamy. Ciągłe mi przekazuje życiowe mądrości. Jestem z nią szczerą, zawsze była dla mnie wsparciem i autorytetem. Na przykład stale mi powtarza, że nic nie dzieje się bez przyczyny, trzeba zaufać intuicji i iść w kierunku, który nam ona podsuwa. Stale powtarza też, że my, jej dzieci, jesteśmy jej siłą i że poradnia to jej czwarte dziecko. Jest bardzo emocjonalnie nastawiona do tej całej działalności.

Myślę, że wychować troje dzieci i prowadzić firmę to nie jest proste zadanie. I jeszcze bez męża, który pomaga. Dlatego podziwiam mamę. Chciałabym być taką silną kobietą jak ona. Mama mówi, że praca z dziećmi i zajęcia z nimi dają jej ogromną siłę. Bo kiedy człowiek widzi, że jego działanie daje rezultaty, napędza go to niezwykłą energią. Sama też tego doświadczyłam. Wczoraj mama zabrała mnie na terapię do siedmioosobowej grupy dzieci. Poprosiła, żebym zabrała swoje szczury i pokazała je, ponieważ jest w tej grupie bardzo nieśmiała dziewczynka, która potrafi mówić tylko o zwierzętach, na inne tematy się zamyka. Przyszłam ze szczurami i ta dziewczynka nagle zaczęła opowiadać o swoim życiu, swoich zwierzętach. Dziecko, które się w ogóle nie odzywało na zajęciach, widząc szczury, zaczęło opowiadać wszystko. Jeszcze jedno z tych dzieciaków, chłopiec, powiedział do głównej pani terapeutki, że nie ma dziś dla niej obrazka, bo ma obrazek dla pani Karoliny. I dostałam od niego rysunek szczura z czerwonymi oczami. Kiedy wyszłam, byłam taka zapełniona energią.

Szczury kupiłam, kiedy mieszkałam w internacie w Pszczelej Woli, ponieważ trochę mi brakowało zwierzaka domowego w pokoju. Kupiłyśmy z koleżankami dwa białe dumbbo, które miały być karmą dla węży. Większość ludzi mówi, że szczury są obrzydliwe, a one są bardzo przyjacielskie. Nauczyłam je pewnych sygnałów. Jak pukam, to przybiegają. Potrafią prosić o smakołyk. Nie tresowałam ich jakoś specjalnie, chciałam po prostu, żeby były grzeczne i żeby nie sikały po rękach. Bo to są dwa samce, które znaczą teren. Czasami zdarza im się pogryźć o jedzenie. Ale nie walczą bardzo. Mają ustaloną hierarchię, ponieważ jeden jest większy. Zwykle, kiedy przyjeżdżam do domu, zabieram je ze sobą.

Cieszę się, że kończę tę szkołę. Na pewno będę tęskniła za ludźmi, za zwierzętami. Jeździłam przez dwa lata na tym samym koniu, ponieważ nikt nie chciał na nim jeździć.

To jest klacz o imieniu Klara. Koń, który ponosił wszystkich, nie dało się na niej pojechać w teren, bo wyprzedzała, zrzucała z siebie człowieka. Po jakimś czasie na luźnej wodzy mogłam na niej galopować, zatrzymywać ją bez problemu, skakać parkury. Teraz będą jeździli na niej inni. Nowi uczniowie, inne roczniki. Trzeba się przyzwyczaić do tego rozstania. Wszystkie konie w Pszczelej Woli są na sprzedaż, ale Klara ma już dziewięć lat, a ja bym chciała młodszego konia. Był taki moment, kiedy bardzo chciałam ją kupić, ale teraz mam większe ambicje, potrzebuję konia, który będzie wyżej skakał, a ona jest bardzo niziutka. Poza tym jest przywiązana do Pszczelej Woli, tam się wychowała, żyła w stadzie. Skrzywdziłabym ją, zabierając do Warszawy. Kupię sobie młodego konia, zacznę współpracę, trening, zżyję się z nim, będę szczęśliwa.

Na czas studiów zostanę w domu rodzinnym i będę pomagać mamie. Pracować na przykład na recepcji, poznawać powoli, jak teraz wygląda firma. Odciełam się od niej całkowicie na trzy lata szkoły. Gdy mama powtarza, że trzeba ufać intuicji, ja obiecuję sobie, że zawsze będę umiała się w tę swoją intuicję wsłuchać. Intuicja kojarzy mi się z poczuciem sensu i drogą serca. Po prostu człowiek czuje, że powinien postąpić w określony sposób. Coś mu wewnętrznie podpowiada, że np. powinien podjąć pewne kroki lub czegoś zaprzestać. Każdy to czuje indywidualnie. Oczywiście na każdego wpływa presja społeczeństwa, głosy ludzi, z którymi się zadaje. Nawet się mówi: „Z kim przestajesz, takim się stajesz”. Trzeba umieć wsłuchać się w swój głos, zastanowić, czego ja chcę, co jest moją drogą, co jest ważne dla mnie. Mam nadzieję też tego uczyć w przyrodni.

Małgorzata Zawadka, maj 2015