

Alicja Zaremba

SZKOŁA DLA RODZICÓW JAKO JEDNA Z PROPOZYCJI PRACY Z RODZICAMI PROWADZONEJ W KRAKOWSKIM OŚRODKU TERAPII

A SCHOOL FOR PARENTS AS ONE OF THE PROPOSITIONS OF WORK WITH PARENTS IN KRAKÓW CENTER OF THERAPY

Krakowski Ośrodek Terapii
Dyrektor: mgr Iwona Kozłowska-Piwoarczyk

psychoeducation
school for parents

Autorka prezentuje metodę grupowej pracy psychoedukacyjnej z rodzicami, realizowanej w warunkach poradni psychologicznej. Szkoła dla rodziców realizuje program A. Faber i E. Mazlish pt. „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały”, wzbogacony o własne doświadczenia zawodowe Autorki. Celem pracy z rodzicami jest nauczenie ich bardziej efektywnych sposobów porozumiewania się z dziećmi.

Summary: This article is a presentation of one of the methods applied to the parents, whose children are in therapy in Cracov's Centre of Therapy. The method, called „School for Parents” is based on the programme of A. Faber and E. Mazlish „How to talk so kids will listen”, enriched by additional elements, arising from psychological knowledge and practical experience of group leaders. „School for Parents” is a form of a group, psychoeducational work with parents, being safe and also attractive. Parents, taking part in the lessons, learn new forms of communication with kids. They also receive materials, which they can take home with them.

Praca terapeutyczna z dziećmi wymaga często współpracy rodziców, a nierzadko całej rodziny. Dobre współdziałanie i porozumienie z rodzicami małego pacjenta może w istotny sposób przyspieszyć proces terapeutyczny, wzmocnić efektywność oddziaływań terapeutycznych czy utrwalić rezultaty psychoterapii.

Trudno przeceniać rolę i znaczenie rodziny w życiu dziecka. Jest to przecież pierwsze i podstawowe środowisko wpływające zarówno na rozwój fizyczny, jak i psychiczny człowieka. W rodzinie kształtują się zręby osobowości i to ona przygotowuje dziecko do przyszłego dorosłego i samodzielnego życia w społeczeństwie [1]. Warunki i atmosfera, w jakich spędzamy pierwsze lata życia, w dużym stopniu decydują o tym, z czym wkroczymy w dorosłość.

Nie oznacza to oczywiście, że wszystko zależy od rodziców i że wszystko złe jest ich winą, chociaż pojawiają się takie głosy, także w literaturze psychologicznej. Jak słusznie zauważył T.Gordon [2], rodziców się częściej obwinia niż się im pomaga w trudzie wychowywania, a przecież, jak stwierdziła jedna z uczestniczek naszych zajęć: „nikt nas

nie uczy, jak być rodzicami; to się powinno wyssać z mlekiem matki, a z tym może być różnie” (Aleksandra, mama dwóch córek 12 i 14 lat). Wychowywanie dziecka to wieloletni i skomplikowany proces, w dodatku obarczony przekazywanymi z pokolenia na pokolenie przesądami, mitami, schematami zachowań, stereotypami, przez które z trudem przebija się inne spojrzenie, mimo że czasy się zmieniają i świat nie stoi w miejscu [3]. Odpowiednie przeszkolenie pozwala podnieść kompetencje wychowawcze i zapewnić powodzenie w wychowywaniu własnych dzieci [2].

Współpraca z rodzicami czy nawet z całą rodziną podczas trwania procesu terapeutycznego dziecka jest istotna z jeszcze jednego powodu. Rodzina to układ, system elementów, powiązanych ze sobą w różnorodny sposób. Zgodnie z systemowym rozumieniem rodziny, zmiana jednego elementu musi wywoływać zmiany w pozostałych elementach, a tym samym w całym układzie rodzinnym [4, 3]. Pozostawienie więc rodziców na uboczu może wywołać ich niepokój i niekorzystne zmiany w zachowaniu, a w konsekwencji doprowadzić do zablokowania procesu terapeutycznego dziecka.

W Zespole Terapii Dziecka Krakowskiego Ośrodka Terapii podejmujemy różne formy pracy z rodzicami w zależności od potrzeb, rodzaju zgłaszanych problemów czy stopnia zaburzeń prezentowanych przez dziecko i rodzinę. Czasem wystarczają spotkania konsultacyjne lub informacyjne, czasem proponujemy równoległą terapię jednego lub obojga rodziców, a w niektórych przypadkach kierujemy całą rodzinę na terapię. Nie zawsze jednak rodzina wymaga terapii, a często jedynie poprawy funkcjonowania w zakresie oddziaływań wychowawczych. Wówczas stosujemy podejście psychoedukacyjne, łączące wiedzę i umiejętności psychologiczne i pedagogiczne. Pracujemy w ten sposób spotykając się z rodzicami indywidualnie (praca równoległa — jedna osoba z zespołu prowadzi terapeutycznie dziecko, inna spotyka się z rodzicami lub grupowo). W ten nurt pracy wpisuje się program Szkoły dla Rodziców, który pragnę przedstawić w niniejszym opracowaniu.

Szkoła dla Rodziców opiera się na koncepcji, opracowanej przez dwie amerykańskie autorki — Adele Faber i Elaine Mazlish i jest efektem ich współpracy z dr. Ginottem, specjalistą w dziedzinie psychologii dziecka. Nawiązuje ona bezpośrednio do tematyki zawartej w jednej z książek ich autorstwa — *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły* [5].

Adaptacja tej metody na grunt polski została dokonana przez psychologa terapeutę z Gdańska, mgr Zofię Śpiewak, która jest też autorką suplementu do polskiego wydania książki *Jak mówić...* Podrozdziały „Doświadczenia rodziców polskich”, po każdym rozdziale książki, to efekt pracy Zofii Śpiewak z rodzicami — zawierają ich komentarze, uwagi i spostrzeżenia. Miały ułatwić sprawdzenie, czy amerykański poradnik może być pomocny rodzicom polskim [5].

W latach 1996 i 1997 uczestniczyłam w szkoleniu i warsztatach prowadzonych przez mgr Zofię Śpiewak, co dało mi uprawnienia do samodzielnego prowadzenia tego typu zajęć dla rodziców. W 1998 r. podjęłam decyzję o zorganizowaniu pierwszej grupy, którą poprowadziłam razem z koleżanką z ośrodka, mgr Bożenną Styką. Od tej pory co roku organizujemy Szkołę dla Rodziców w Krakowskim Ośrodku Terapii. W ubiegłym roku jako współprowadząca włączyła się jeszcze jedna osoba z zespołu — dr Aleksandra Lorenz-Steinmec.

Czym jest Szkoła dla Rodziców

Podkreślić należy, że założeniem Szkoły dla Rodziców nie jest psychoterapia, tylko forma grupowej pracy psychoedukacyjnej z rodzicami. Celem szkoły jest pokazanie rodzicom nowych sposobów komunikowania się z dziećmi, nowych sposobów reagowania, dzięki którym będą mogli lepiej się porozumiewać z własnymi dziećmi i lepiej sobie radzić w trudnych sytuacjach. Zadaniem prowadzących nie jest rozwiązywanie każdego indywidualnego problemu, jaki się pojawia, ani mówienie uczestnikom, co mają robić w konkretnej sytuacji. Rolą prowadzącego jest pokazanie im innych sposobów porozumiewania się niż te, które znali i stosowali dotychczas, i nowych możliwości reagowania w znanych sytuacjach, oraz dzielenie się własną wiedzą i doświadczeniem. Ćwiczenia wykonywane na zajęciach pomagają ujawnić przyczyny porażek wychowawczych i wskazują sposoby ich uniknięcia, pozwalają też doświadczyć różnych sytuacji z punktu widzenia dziecka i rodzica.

Proponowane metody nie stanowią zbioru gotowych recept czy przepisów do sztywnego stosowania. Są to propozycje, które rodzice mają okazję poznać i przećwiczyć w grupie i z których mogą wybrać te, które najbardziej im odpowiadają, które mogą być najbardziej pomocne w ich relacjach z dziećmi lub mogą być najbardziej efektywne w konkretnej sytuacji. Pomocą i dodatkowym źródłem pomysłów i inspiracji jest praca w grupie, wymiana doświadczeń między samymi rodzicami, informacje zwrotne płynące z grupy. Prowadzący musi być jednak moderatorem procesu grupowego.

Tematyka i formy realizacji treści programowych Szkoły dla Rodziców

Szczegółowa tematyka szkoły obejmuje sześć zagadnień, które są tożsame z rozdziałami książki *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały...* [5]:

1. Jak pomóc dzieciom, by radziły sobie z własnymi uczuciami
2. Zachęcanie do współpracy
3. Zamiast stosowania kar
4. Zachęcanie do samodzielności
5. Pochwały i szacunek do samego siebie
6. Uwalnianie dzieci od grania ról.

W realizacji programu wykorzystuje się:

- kasety magnetofonowe zawierające teksty autorskie, scenki, przykłady i komentarz odautorski
- rysunki, ilustrujące w prosty sposób nowe sposoby komunikowania się
- ćwiczenia, które wykonują uczestnicy grupy w trakcie zajęć
- scenki z podziałem na role
- zadania domowe, mające na celu przygotowanie do tematu lub praktyczne zastosowanie nowych metod w codziennych sytuacjach
- podsumowanie każdego dużego tematu w formie graficznej — tzw. szybkie przypomnienie.

Wszystkie materiały pisemne i rysunkowe uczestnicy grupy otrzymują na własność. Pomocą dla prowadzących jest skrypt do zajęć [6].

Organizacja grupy

Przed rozpoczęciem spotkań grupowych ważne jest indywidualne spotkanie i rozmowa z każdą z osób, chcących wziąć udział w zajęciach Szkoły dla Rodziców. Można wówczas uzyskać ważne informacje, przydatne w pracy grupowej, odpowiedzieć na szczegółowe pytania, rozwiać wątpliwości i zawrzeć wstępny kontrakt. Rodzice dostają też czas na podjęcie ostatecznej decyzji o uczestnictwie w zajęciach, trwających kilka miesięcy. Jest to ważna decyzja, gdyż tylko udział w całej edycji szkoły może dać najwięcej korzyści. Dla prowadzących te indywidualne spotkania to okazja do bliższego poznania uczestników i podjęcia decyzji o zakwalifikowaniu do grupy. Ponieważ jest to grupa psychoedukacyjna, a nie terapeutyczna, istotne jest, aby nie znalazły się w niej osoby zaburzone, wymagające pomocy psychoterapeutycznej lub leczenia.

Zgodnie z ogólnymi zasadami pracy z grupą, najlepiej, jeżeli liczy ona 8–12 osób. Tak też jest w przypadku Szkoły dla Rodziców. W praktyce nasze grupy liczyły 8–10 osób. Wiek i wykształcenie uczestników nie są istotne. Dobrze, gdy grupa jest mieszana płciowo, niedobrze, gdy są w niej małżeństwa (jakkolwiek autorki dopuszczają taką możliwość). My uznaliśmy, że lepiej, jeżeli małżonkowie uczestniczą w różnych grupach, gdyż ujawnienie ewentualnych konfliktów między nimi mogłoby zaburzyć przebieg zajęć.

Spotkania Szkoły dla Rodziców odbywają się raz w tygodniu i każde trwa ok. 2,5 godziny. Minimum to 14 spotkań z możliwością przedłużenia o 1–2 dodatkowe w razie potrzeby. W naszej dotychczasowej praktyce jedna z grup przedłużyła cykl o kilka spotkań, gdyż pojawiły się dodatkowe zagadnienia, którymi się chciano zająć, a dwie inne zgłosiły chęć kontynuowania spotkań grupowych raz w miesiącu dla utrwalenia tego, czego się nauczono, i jako grupa wzajemnego wsparcia.

Przebieg spotkań grupowych

Pierwsze spotkanie ma z reguły przebieg odmienny od pozostałych, jest ono bowiem poświęcone sprawom organizacyjnym i integracji grupy. W czasie tego spotkania jest miejsce na zawarcie kontraktu i ustalenie norm grupowych. Ćwiczenia, które proponujemy, mają przede wszystkim ułatwić lepsze wzajemne poznanie się, stworzenie dobrego klimatu grupowego do dalszej pracy, i nie wynikają bezpośrednio z programu, lecz z treningowych doświadczeń prowadzących.

Niektóre normy grupowe są określone w programie przez autorki, np.:

- nie udzielamy rad
- nie oceniamy i nie krytykujemy innych ani siebie
- nie interpretujemy motywów czyjegoś postępowania
- nie mówimy o nieobecnych
- nie wtrącamy się w prywatne sprawy innych.

Dla mnie ważne są jeszcze inne normy, obowiązujące w grupach terapeutycznych czy treningowych [7], a przydatne też w grupie psychoedukacyjnej, np.:

- zwracanie się bezpośrednio do siebie, a nie mówienie o kimś w trzeciej osobie
- uważne słuchanie
- dzielenie się swoimi doświadczeniami z innymi

- zasada „tu i teraz”, czyli zachowanie tajemnicy i niewynoszenie spraw z grupy poza nią
- aktywne uczestniczenie w zajęciach, ale też bycie w zgodzie z sobą, zwiększające poczucie bezpieczeństwa i komfortu psychicznego.

Zachęcam też członków grupy do proponowania własnych norm i zasad, które są dla nich istotne w przypadku współpracy z innymi przez dłuższy okres.

Pozostałe spotkania mają mniej więcej stały układ i składają się z określonych części:

- powitanie
- wstęp — określenie aktualnego nastroju, oczekiwań, emocji (pozwala m.in. na ustalenie poziomu energii w grupie)
- omówienie zadania domowego z dyskusją w grupie i komentarzem prowadzących
- część zasadnicza — informacja o tematyce spotkania, wprowadzenie do tematu, ćwiczenia
- podanie zadania domowego
- zakończenie — zebranie wrażeń, domknięcie spotkania, spuentowanie tego, co dominiowało w grupie
- pożegnanie.

Uwagi, spostrzeżenia i refleksje własne

Prowadzenie kilku edycji Szkoły dla Rodziców w Krakowskim Ośrodku Terapii i jednej w domu dziecka (dla rodziców dzieci przebywających w tej placówce) pozwoliło mi na poczynienie pewnych spostrzeżeń odnośnie do tej metody pracy z rodzicami i chciałabym się nimi w tym miejscu podzielić.

- Każda grupa jest inna i dzięki temu — mimo pewnego ramowego programu — prowadzenie Szkoły dla Rodziców za każdym razem jest nowym, fascynującym doświadczeniem.
- Dobrze, gdy grupa jest mieszana płciowo, ale praca z grupą samych matek też jest możliwa i może dać dużo satysfakcji prowadzącym.
- Uważam, że to, co jest ważne w takiej grupie to jakość, a nie ilość; lepiej jest porządnie przerobić i pogłębić każdy temat, mając w zapasie 1 — 2 spotkania dodatkowe niż zamykać się za wszelką cenę w określonej liczbie spotkań.
- Fundamentem realizacji całego programu jest bardzo porządne przepracowanie tematu I, dotyczącego uczuć, gdyż stanowi to bazę, niezbędną do dalszej pracy.
- Uważam za wartościowe i cenne wzbogacanie tematyki zajęć dodatkowymi zagadnieniami, zwłaszcza tymi, nawiązującymi do teorii i praktyki T. Gordona [2].
- Mimo że program Szkoły dla Rodziców w zamyśle autorek może być realizowany przez samych rodziców, w ramach grupy samokształceniowej, osobiście uważam, że dla uczestników korzystniejsze jest, gdy jest on realizowany przez profesjonalistów (psychologów, pedagogów); możliwe jest wówczas uzupełnianie go komentarzem wynikającym z posiadanej wiedzy psychologicznej i własnego doświadczenia z pracy

z dziećmi i rodzicami, można też w sposób odpowiedzialny zająć się problemami, które pojawiają się w procesie grupowym (podobny pogląd prezentuje w swojej książce J. Sakowska [8]).

- W moim rozumieniu zajęć psychoedukacyjnych mieści się też większa aktywność własna grupy, stąd dużo czasu przeznaczam na dyskusję i komentarze członków grupy, starając się ich podprowadzić do samodzielnego formułowania wniosków, a na koniec każdej większej całości daję metakomentarz.
- Dobrze, jeżeli grupa daje swoim członkom poczucie bezpieczeństwa i może się stać dla nich „grupą wsparcia”; jako prowadząca, staram się o to zadbać, chyba z pozytywnym skutkiem, o czym świadczą grupy kontynuujące spotkania po zakończeniu formalnego cyklu zajęć.
- Istotnym warunkiem dobrego prowadzenia grupy jest możliwość korzystania z superwizji; jest to ważne dla wzajemnych relacji osób prowadzących, dla procesu grupowego, no i jest najlepszym wentylem dla pojawiających się emocji (nieocenionym superwizorem Szkoły dla Rodziców jest mgr Halina Nałęcz-Nieniewska).

Podsumowując prezentację Szkoły dla Rodziców wg koncepcji A. Faber i E. Mazlish pragnę stwierdzić, że jest to bardzo dobra i bezpieczna oferta dla rodziców, mających problemy z porozumieniem się z własnymi dziećmi. Jest propozycją dla tych, którzy chcą lepiej rozumieć i mądrzej kochać dzieci, uczy więc rodzicielstwa bardziej dojrzałego i satysfakcjonującego.

Jest to zarazem sposób na poprawienie komunikacji międzyludzkiej w szerszym zakresie. Mówili o tym rodzice, biorący udział w zajęciach, dostrzegając poprawę w relacjach ze współmałżonkiem, z własnymi rodzicami, ze współpracownikami. W ten sposób Szkoła dla Rodziców — mimo że nie zakłada prowadzenia psychoterapii — pełni funkcję terapeutyczną.

Na zakończenie chciałabym zacytować opinie uczestniczek ostatniej edycji Szkoły dla Rodziców, mogące być — jak sądzę — mocnym argumentem za propagowaniem tej metody pracy z rodzicami. „Jestem matką 12-letniego chłopca, który od bardzo wczesnego dzieciństwa sprawiał kłopoty wychowawcze. Ponieważ jego zachowania były nietypowe, tym trudniej było mi znaleźć skuteczne sposoby. Po latach poszukiwania pomocy i błędnie trafiłam do Szkoły dla Rodziców. Wiem, że czeka mnie wiele wysiłku, ale czuję, że moja bezradność należy do przeszłości. [...] Jestem szczęśliwa, że trafiłam do Szkoły dla Rodziców i myślę, że jeszcze zdążę pomóc mojemu synowi, zanim w pełni się ukształtuje jego osobowość [...]” (Marta, matka 12-letniego syna).

„Kurs spełnia moje oczekiwania zarówno pod względem merytorycznym, jak i organizacyjnym [...] prowadzącym należy się aprobata i szacunek za indywidualizowanie tempa i tematyki sesji zgodnie z potrzebami uczestniczek [...]” (Dorota, matka dwóch synów 7 i 9 lat).

„Szkoła dla Rodziców to bardzo mądre i potrzebne zajęcia dla każdego rodzica. [...] To praktyczna psychologiczna wiedza dostarczana w sposób warsztatowy, trenowana, przerabiana w ciągu kilku miesięcy [...] dobrze, z korzyścią spędzony czas, nie tylko dla mnie, ale i dla rodziny. Mniej utyskiwania, marudzenia, więcej pozytywnych efektów tzw. wychowawczych. Lepsza komunikacja w rodzinie (ale nie tylko), głębsze więzi emocjonalne, mniejsze koszty własne, tzn. mniej nerwów, wrzasków, sarkazmu, złośliwości” (Aleksandra, matka dwóch córek 12 i 14 lat).

Piśmiennictwo

1. Ziemska M. Rodzina a osobowość. Warszawa: Wiedza Powszechna; 1975.
2. Gordon T. Wychowanie bez porażek. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX; 1991.
3. Samson A. Moje dziecko mnie nie słucha. Warszawa: Wydawnictwo Książkowe Twój Styl; 1999.
4. Barbaro B, de (red). Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny. Kraków: Collegium Medicum UJ; 1997.
5. Faber A, Mazlish E. Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły. Poznań: Media Rodzina of Poznań; 1966.
6. Faber A, Mazlish E. Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Materiały do zajęć warsztatowych. Poznań: Media Rodzina of Poznań; 1997.
7. Kratochvil S. Zagadnienia grupowej psychoterapii nerwic. Warszawa: PWN; 1981.
8. Sakowska J. Szkoła dla rodziców i wychowawców. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologicz-

