

Urszula Janik

Psycholog

Danuta Kozina

Psycholog

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3

w Krakowie

Pozwól dziecku dorastać

czyli kilka słów o grupie rozwojowo-edukacyjnej z elementami terapii, dla rodziców adolescentów.

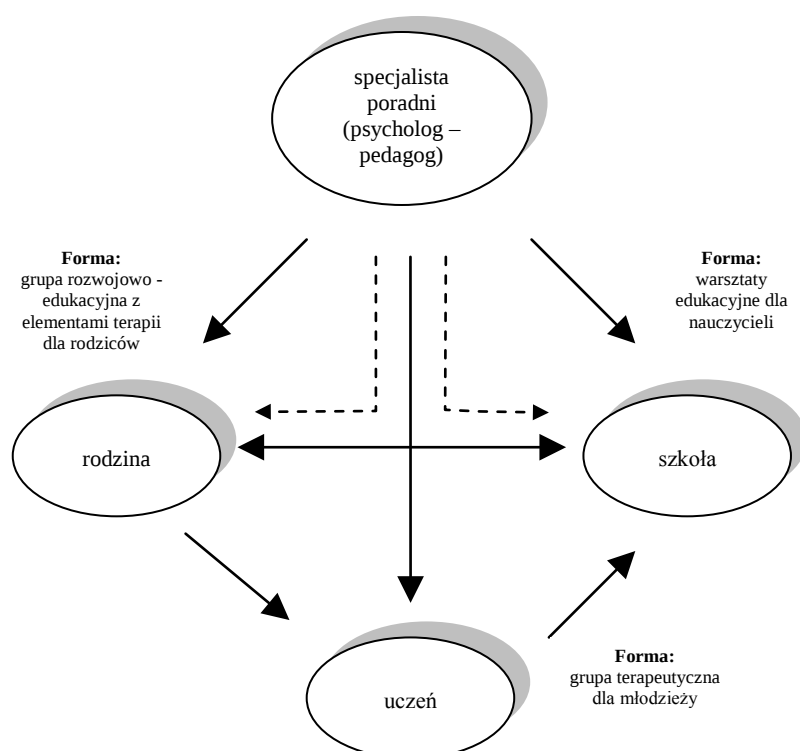
Działalność pracownika Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej obejmuje cztery podstawowe obszary:

- diagnostyczny
- terapeutyczny
- profilaktyczny
- doradczy

Z pomocy poradni mogą równolegle korzystać:

- dzieci
- młodzież
- rodzice
- opiekunowie
- nauczyciele
- pedagodzy szkolni

Poniższy rysunek przedstawia przykłady oddziaływań pomiędzy poradnią, szkołą, rodziną, a uczniem:



W niniejszym referacie chciałobyśmy przybliżyć jedną z form pomocy psychologicznej, jaką jest grupa rozwojowo - edukacyjna dla rodziców adolescentów, którą prowadzimy od czterech lat, na terenie poradni.

Jej nazwa brzmi tak samo jak tytuł referatu: **Pozwól dziecku dorastać**, jednoznacznie wskazując, iż nasza praca ukierunkowana jest na pomoc w rozwiązywaniu konfliktu lub kryzysu, do którego dochodzi lub może dojść, kiedy dziecko próbuje funkcjonować na własną rękę, a dorośli, z jakichś względów na to nie pozwalają. Nierzadko, rodzice zupełnie nie uświadamiają sobie, że nikomu nie wychodzi na dobre, ani radykalne zerwanie przez dziecko więzi z rodziną, ani też pozostanie pod ich całkowitą kontrolą i pozorną zgodą na kierowanie swoim życiem.

Efektem pracy w grupie jest zrozumienie, że w życiu rodziny chodzi o to, by młody człowiek oddzielił się od niej, ale też pozostał z nią związany.

Pomysł pracy grupowej z rodzicami adolescentów, zrodził się w oparciu o nasze wieloletnie doświadczenie pracy psychologicznej z uczniami gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych, uwikłanych w szeroko rozumiany kontekst społeczny (rodzina, szkoła, grupa rówieśnicza itd.).

Innym motywem, była świadomość, iż leczenie zdiagnozowanych już zaburzeń zachowania i emocji nie jest proste. Wiadomym jest, że oczekiwanych rezultatów i zmian nie przynoszą ani leczenie farmakologiczne, ani terapia indywidualna czy grupowa.

Przyjęłyśmy więc, że praca z najbliższym środowiskiem (rodziną), zagrożonego nieprawidłowościami rozwojowymi dziecka, może przynieść korzyści terapeutyczne.

Uznałyśmy też, że doświadczenie rodziców pracy w grupie, rozszerzy ich perspektywę widzenia innych ludzi i siebie w relacjach z innymi. Dotyczy to także perspektywy widzenia problemów rodzinnych, w tym tych elementów własnych zachowań, które hamują wkraczanie dziecka w świat dorosłych.

Informacje zwrotne, jakie otrzymujemy od uczestników, po każdej edycji, potwierdzają to. Większość osób twierdzi, że lepsze rozumienie siebie, innych ludzi oraz tego, co dzieje się między ludźmi, stanowi cenny kapitał w rozwoju rodziny, a zdobyte w czasie zajęć umiejętności, zmieniają ich sposób odnoszenia się do dziecka i współmałżonka.

Chociaż na ogół, problemy zgłaszają do nas rodzice, których niepokoją nagłe zmiany w zachowaniu dorastającego dziecka, to nierzadko bywa i tak, że to prawie dorosłe dziecko, skarży się na rodziców, przerażone ich intensywnymi zabiegami wiązania go lub przestraszone perspektywą definitywnego odrzucenia.

Wystarczającym warunkiem przyjęcia rodziców na zajęcia, jest świadomość trudności, jakie odczuwają w zetknięciu z adolescencją ich dzieci.

Grupa ma charakter zamknięty. Liczy od 8 do 12 osób, które spotykają się raz w tygodniu, na dwugodzinnych spotkaniach (przez osiem kolejnych tygodni).

Pierwsze spotkanie zawsze ma charakter organizacyjny. Osoby prowadzące oraz uczestnicy wzajemnie się sobie przedstawiają; podawane są warunki spotkań; określony zostaje cel nadrzędny, jakim jest poprawa komunikacji w rodzinie z adolescentem i omawiane są cele cząstkowe. Na ogół formułują je sami uczestnicy na bazie zgłaszanych problemów i oczekiwań. Najczęściej są one określane jako uczenie się i rozwijanie:

- umiejętności spostrzegania i rozumienia innych ludzi (w tym domowników) oraz samego siebie w kontaktach z nimi
- umiejętności komunikowania się (wyrażania myśli i uczuć, uważnego słuchania, optymalizacji niewerbalnych aspektów komunikowania)
- umiejętności rozwiązywania problemów i konfliktów międzyludzkich (w tym w obrębie rodziny)
- umiejętności udzielania i przyjmowania pomocy psychologicznej
- umiejętności uczenia się na podstawie osobistych doświadczeń

Uczestnicy zajęć poznają też zasady pracy w małej grupie, obowiązujące wszystkich w czasie trwania spotkań. Przestrzeganie ich stanowi okazję do rozwijania tych właściwości, ważnych w codziennych kontaktach z ludźmi.

W efekcie, na pierwszym spotkaniu zostaje zawarty kontrakt. Na zakończenie, uczestnicy otrzymują pierwsze **zadanie domowe**; jest nim **Test Zdań Niedokończonych Dla Dorosłych Rottera**, który w późniejszym czasie, bywa cennym materiałem do pracy, analizy i refleksji.

Scenariusze pozostałych spotkań są płynne; stanowią odpowiedź na to, co na bieżąco dzieje się w grupie.

Podczas każdej edycji zajęć przekazujemy rodzicom, w formie mini **wykładu**, wiele teoretycznych informacji na temat specyfiki okresu dorastania. Między innymi, szczegółowo omawiane są główne zadania adolescencji:

1. *zakończenie procesu separacji/indywidualizacji rozpoczętego w pierwszym roku życia;*
2. *określenie własnej szeroko pojmowanej tożsamości; ustalenie tożsamości psychologicznej, psychoseksualnej, interakcyjnej, społecznej, ustalenie własnego systemu wartości i określenie własnych celów życiowych.*¹

¹ Psychiatria Dzieci i Młodzieży- Maria Orwid, Kazimierz Pietruszewski; UJ-CM Klinika Psychiatrii Dzieci i Młodzieży Katedry Psychiatrii; Wydanie I, Kraków 1993 r. str. 88

Uwagę uczestników zwracamy też na szybkie i równocześnie dziejące się zmiany w dziecku, które zachodzą w trzech obszarach: biologicznym, psychologicznym (intrapsychicznym) oraz społecznym (interakcyjnym).

Na tym spotkaniu, każdy uczestnik ma szansę wypowiedzieć się na temat własnej rodziny, każdy ma możliwość poznania różnych form rodzinnego życia, a także zorientowania się, co dla ich rodzin wynika z wspólnego faktu, że znalazły się w tej samej fazie cyklu rozwojowego.

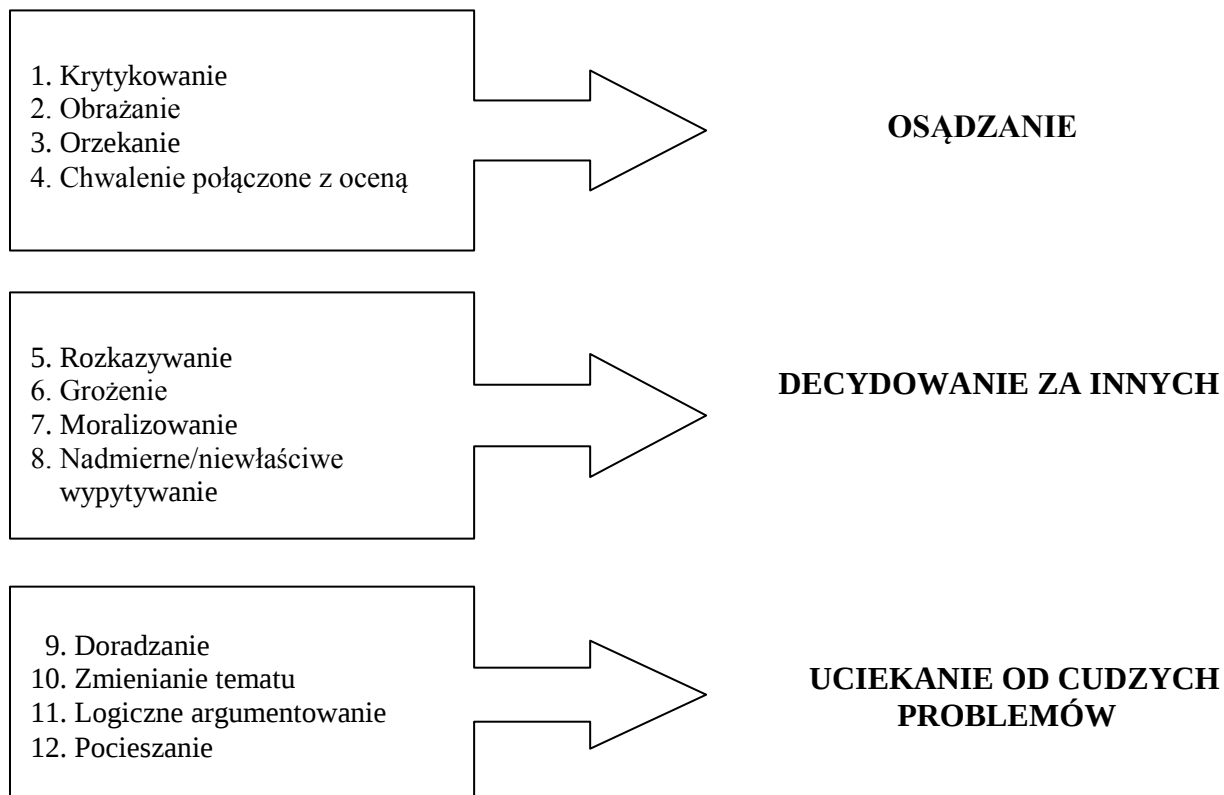
W niektórych edycjach zajęć stosowano metodę **wizualizacji**. Uczestnicy mieli okazję na nowo *przyglądać się* własnym próbom angażowania się w różne związki poza rodziną, w okresie dorastania i reakcji rodziców na podejmowane przez nich działania.

Osobom prowadzącym metoda ta odsłania strukturę rodzin generacyjnych uczestników, sposoby porozumiewania się, podziały międzypokoleniowe w rodzinach itd.

Dla rodziców, jednym z ważniejszych spotkań jest to, które poświęcamy sposobom komunikacji.

Dla przykładu: cała grupa, wspólnie analizuje przedstawione na planszy, widoczne poniżej, **bariery komunikacyjne**²; każdy stara się odszukać te, które najczęściej stosuje w rodzinnych kontaktach, przywołując konkretne sytuacje i wypowiedzi.

Bariery komunikacyjne



² na podstawie książki Roberta Boltana „People Skills”.

Kolejny krok w pracy nad pokonywaniem barier, stanowi dwuetapowe ćwiczenie.

I etap.

Jedna z osób prowadzących, pisze na tablicy, niejako w imieniu nastolatka, gnębiący go problem; zadaniem rodziców jest taka reakcja, która na pewno go zrazi i zniechęci do zwierzeń .

Nastolatek: Nie wiem, czy chcę iść w tym roku na studia.....(?)

Rodzice: Nie żartuj. A co, zamierzasz już tylko jeść i spać...(?)

To najgłupsza rzecz, jaką w życiu słyszałam.

Nie bądź śmieszny. Wiadomo, że pójdziesz !

Nie do wiary, że to akurat ty to mówisz. Chcesz złamać serce swoim dziadkom ?

II etap.

Rodzice wspólnie wypracowują takie komunikaty(wobec powyższej wątpliwości dziecka), które zadowolą obie strony.

Mogą to być np. następujące zdania:

Och, słyszę, że masz ciągle poważne wątpliwości co robić po maturze....

Zastanawiasz się czy w ogóle studiować....?

To rzeczywiście trudna decyzja. Szkoda, że człowiek nie może przewidzieć co będzie dla niego lepsze....

Ze względu na ogólne trudności z nazywaniem i wyrażaniem własnych uczuć, na jednym z pierwszych spotkań, rodzice przechodzą **trening** w tym zakresie.

Najpierw, w prosty sposób, uczą się różnicować własne spostrzeżenia od myśli i odczuć, później wykorzystują zdobyte umiejętności w bliskim kontakcie z wybraną osobą w grupie, a następnie przenoszą je na grunt rodziny.

W innym ćwiczeniu, uczestnicy losują karteczki z nazwanymi uczuciami : miłość, złość, gniew,. rozpacz, nienawiść, radość, spokój, zadowolenie, rozczarowanie itd. Każda z osób, przywołuje sytuację z własnego życia, w której najpełniej doświadczyła konkretnego uczucia.

Popularną metodą pracy, pełną kontrowersji i obaw ze strony uczestników jest tzw. **odgrywanie scenek**, najczęściej z życia rodzinnego.

Dla niektórych rodziców jest to najtrudniejsze doświadczenie, w sferze emocjonalnej; większości jednak, daje możliwość zajęcia się sobą, powiększa wiedzę o sobie – swoich cechach, typowych zachowaniach, możliwościach ekspresji i komunikowania się; omawianie scenek przez obserwujących uczestników, pozwala uzyskać pełną informację jak są spostrzegani przez innych; przede wszystkim jednak, odgrywanie scenek, daje możliwość eksperymentowania nad zmianami typowych dla siebie reakcji, wyrażania uczuć oraz pozwala lepiej zrozumieć innych (w tym własnego dziecka).

Warto zaznaczyć, że dotychczas w zajęciach uczestniczyły osoby w różnym wieku i wykonujące różne zawody- od nauczycieli akademickich do pracowników fizycznych. W trakcie spotkań zacierają się jednak granice i bariery, pochodzące z różnicy wieku, zawodu czy stanowisk.

Oczywiście, nie każdy uczestnik spotkań, w jednakowym stopniu wyniósł z zajęć zamierzoną przez nas i przez siebie korzyść.

Tak jak w innych rodzajach uczenia się, tak i tutaj występują indywidualne różnice. Jednak grupa rozwojowo-edukacyjna, w dużej mierze jest uczeniem poprzez stwarzanie okazji, z których uczestnicy korzystają w zależności od swojej woli, aktywności, aktualnych możliwości, składu grupy, rangi problemu z jakim przychodzą, dotychczasowych doświadczeń itd.

Na zakończenie zawsze umożliwiamy uczestnikom zajęć przedłużenie kontaktu z nami, w formie wybranej przez samych rodziców lub zasugerowanej przez nas (konsultacje, doradztwo rodzinne, mediacja, terapia rodzin itp.).

Każdorazowo, uczestnicy otrzymują także materiały, zawierające informacje o miejscach pomocy psychologiczno-psychiatrycznej na terenie Krakowa, jak również literatury pomocnej w wychowaniu.

Dla lepszego zobrazowania przebiegu proponowanej przez nas pomocy postanowiliśmy przytoczyć przykład p. Barbary (w dużym skrócie). Uważamy bowiem, że autentyczne przypadki przemawiają najmocniej.

P. Barbara trafiła do grupy w okresie, kiedy jej syn pozostawał w terapii indywidualnej na terenie naszej Poradni. Terapię proponował chłopcu pedagog szkolny, zaniepokojony jego kłopotami egzystencjalnymi. Na etapie pracy nad negatywnymi emocjami, a także nad właściwą oceną własnych zachowań, zaproponowano włączenie do terapii matki. On jednak nie godził się na jej udział w spotkaniach, natomiast z dużą radością przyjął wiadomość, iż będzie ona uczestniczyła w zajęciach grupowych.

P. Barbara jest rencistką, ze średnim wykształceniem, matką dwójki dzieci – syn licealista, córka – uczennica gimnazjum. Ma dwóch braci, na tle których zawsze była spostrzegana negatywnie, krytykowana; uważała, że nigdy nie spełniała oczekiwań rodziców. Jest alkoholczką; od 9 lat nie pije; mocno zaangażowała się w działalność AA. Większość czasu spędza na spotkaniach, przez co m.in. zaniedbuje dzieci i dom. W okresie nadmiernego picia sięgnęła tzw. dna. Dzieci widywały ją w sytuacjach urągających ludzkiej godności. Zgłaszała trudności w porozumieniu się z nimi, szczególnie ze starszym synem. Często dochodziło do awantur, wybuchów złości i agresywnych zachowań. Skarżyła się, że syn jest wulgarny, neguje jej poczynania i traci z nim kontakt. Kłótnie dotyczyły głównie zarzutów, jakie Wojtek kierował pod jej adresem – tj. nie wywiązywanie się z roli matki, chłód uczuciowy, permanentny brak poczucia bezpieczeństwa i dbałości o podstawowe potrzeby rodziny. Brak kontroli nad wydawaniem pieniędzy(brała kredyty, których nie mogła spłacać, ze względu na skromne dochody), doprowadził do sytuacji, w której została zagrożona egzystencja ich trójki.

Mąż p. Barbary, również alkoholik zmarł kilka lat temu.

W zdaniach niedokończonych Rottera, pisała m.in.:

- ... *jedynym problemem są finanse i nieumiejętność wydawania pieniędzy...*
- ... *w domu rodzinnym byłam czarną owcą...*
- ... *kiedy byłam dzieckiem, czułam się gorsza od rodzeństwa; i tak pozostało...*
- ... *mężczyźni mogą nie istnieć...*
- ... *czuję złość, kiedy idzie coś, nie po mojej myśli...*
- ... *chcę być dobrą...*
- ... *boli mnie, kiedy dzieci mnie nie rozumieją...*
- ... *boję się, że nie podołam pokładanym we mnie nadziejom...*

Podczas uczestniczenia w zajęciach grupowych p. Barbara sygnalizowała gotowość współpracy. Zależało jej na poprawie relacji z dziećmi i wypracowaniu umiejętności porozumiewania się. Z łatwością opowiadała o swoim alkoholizmie i trwaniu w trzeźwości. Miała natomiast trudności z werbalizowaniem uczuć, ekspresją emocji i wyrażania gestem pozytywnego nastawienia do innych. Deklarowała chęć „bycia dobrą”, ale nie wiedziała w jaki sposób i jaką treścią wypełnić to postanowienie.

Spotkania indywidualne z synem dostarczały przydatnych informacji, które wykorzystywałyśmy w pracy z p. Barbarą.

Wojtek bardzo dokładnie wyjaśniał źródło konfliktów, dzielił się swoim niepokojem dotyczącym dalszych losów rodziny. Czuł się odpowiedzialny za siostrę i opiekował się nią. W odróżnieniu od matki, z otwartością mówił o skrajnych emocjach, dominacji złości i żalu, o to, że nie jest kochany. Oczekiwał konstruktywnych, nie kończących się awanturami, rozmów z matką, czekał na gesty, świadczące o akceptacji i dostrzeganiu jego potrzeb. Był gotowy wziąć odpowiedzialność za domowy budżet, konsekwentnie planować i kontrolować wydatki.

Na rysunku matkę przedstawił w następujący sposób:

W trakcie pracy zauważalna była swoboda z jaką p. Barbara udzielała rad i wskazówek innym uczestnikom spotkań grupowych. Natomiast z trudem przychodziło jej, przyjmowanie od uczestniczek zajęć, kierowanych w jej stronę komunikatów, dotyczących sposobu porozumiewania się z dziećmi. Była przekonana, że ma prawo oczekiwać od dzieci bezwzględności posłuszeństwa i podporządkowania, tylko dlatego, że jest matką. To nie ona, lecz one, powinny coś dawać z siebie, starać się ją zrozumieć. Długo *usztyniała się*, trwała przy swoim, uznawała własne potrzeby za najważniejsze. Nie dostrzegała też konsekwencji płynących z takiej postawy.

Za ważne uznałyśmy trening w okazywaniu i odbieraniu uczuć oraz pokazanie możliwości kreowania rzeczywistości domowej przez wszystkich, bez obawy, że coś straci. Pani Barbara uczyła się również formułowania nieinwazyjnych komunikatów JA, dostrzegając na bieżąco, płynące z nich korzyści.

Przełomowym momentem było uświadomienie sobie, że usztyniona postawa, utrzymywanie dystansu wobec bliskich, wynikają z potrzeby bycia silną i nieugiętą. Miękość oraz ciepło, których tak bardzo brakowało dzieciom, pozostawało dla p. Barbary, w ścisłym związku z piciem. Na jednym ze spotkań, powiedziała: *Byłam przekonana, że miękość równa się picie*. Ten rodzaj *zbroi* miał pomóc jej w utrzymaniu trzeźwości.

P. Barbara otrzymała wówczas od uczestniczek zajęć wiele pozytywnych komunikatów, dotyczących jej wysiłku w wychodzeniu z nałogu; koleżanki wspierały ją i motywowały do wprowadzania proponowanych zmian w zakresie relacji z najbliższymi. Po tym p. Barbara stała się bardziej świadoma zarówno swoich uczuć jak i tkwiących w niej możliwości, bardziej gotowa stawić czoła trudnościom.

Po zakończeniu zajęć napisała:

(...) Na pierwsze spotkanie szłam z mieszanymi uczuciami: nieufności i zaciekawienia. Już po dwóch spotkaniach, zorientowałam się, że mogę nauczyć się nowych, obcych mi do tej pory, sposobów komunikowania się. Pojawiła się nadzieja na lepszy kontakt, porozumienie i spokój. Słuchałam, jak inne matki radzą sobie w trudnych sytuacjach. Szybko zaczęłam czuć się dobrze w tej grupie kobiet, które, przeszły inną, niż ja drogę, ale zgłaszały problemy z dziećmi podobne do moich. Uświadomiłam sobie, że łączy nas bardzo wiele- bezsilność wobec niektórych zachowań dzieci i gotowość poznania nowych rozwiązań, wysłuchania rad, wskazówek, propozycji. Niezwykłe było odkrycie, że można komunikować się z dziećmi, nie szkodząc im, ale i chroniąc siebie. Mam trudności z zastosowaniem nowych sposobów porozumiewania się w codziennych sytuacjach, prześlągniętych rutyną. Ciągle boję się wielu rzeczy np. tego, że im będę bardziej spokojna, tym bardziej, dzieci wejdą mi na głowę, zechcą

dominować, znowu stanę się czarną owcą. Obawiam się także tego, że syn uzna moją poprawność, za słabość. Czasami z trudem znoszę, odczuwaną, jakąś dziwną presję zobowiązań, obietnic, powinności. Tak naprawdę, bardzo chcę sprostać temu wszystkiemu, ale czy zdołam?. Czy czasami mogę się przyznać do tego, że nic mi się nie chce?(...)

Efekty do jakich doszło w wyniku terapii zarówno matki, jak i syna, były widoczne na późniejszych wspólnych spotkaniach. Doszli do porozumienia, wzajemnych uzgodnień, potrafili z sobą rozmawiać bez silnych emocji. Otworzyli się na siebie i lepiej rozumieli własne reakcje. Wojtek przejął zarządzanie domowymi finansami, wywiązywał się z tego bardzo dobrze.