

SZKOŁA DLA RODZICÓW

- TRWAJĄCA CAŁE ŻYCIE NAUKA DIALOGU Z DZIEĆMI

mgr Dariusz Baran

WPROWADZENIE

Od dawna ludzie byli świadomi wpływu, jakie wywierają urazowe doświadczenia w dzieciństwie na późniejsze powstanie problemów emocjonalnych i problemów z zachowaniem nie tylko wśród dzieci i młodzieży, ale również u dorosłych. Istnienie silnej i emocjonalnie bliskiej więzi rodziców z dzieckiem chroni je od niepokoju w nowych i stresujących sytuacjach. Poczucie bezpieczeństwa daje siłę do eksploracji otoczenia i zdobywania nowych doświadczeń. Dzieci naśladują zachowanie ludzi dorosłych, a szczególnie osób, z którymi są silnie emocjonalnie związane. Warto zauważyć, że rodzice wychowują swoje dzieci nie tylko mówiąc im, co mają robić, ale przede wszystkim przykładem swojego zachowania. Rodzice mają ogromny wpływ na rozwój dziecka, ponieważ są stwarzają mu warunki do zebrania niezbędnych doświadczeń życiowych. Pozwalają dziecku doświadczyć konsekwencji wolnego wyboru w bezpiecznych granicach. Rodzice tworzą z dzieckiem sieć relacyjną, dzięki której poznaje ono normy i wymagania społeczne, buduje swoje oczekiwania i rozwija własne idee. Jakość relacji między rodzicami i dzieckiem jest nie tylko ważna w dzieciństwie, ale również wpływa na dorosłe życie. Jeżeli to, co zostało powiedziane jest prawdą, to inwestycja w rozwój kompetencji interpersonalnych rodziców byłaby najprostszym i najbardziej skutecznym sposobem zapobiegania zaburzeniom psychicznym i problemom w relacjach społecznych na całe życie. Nawet leczenie chorób psychicznych przynosi lepsze rezultaty, kiedy członkowie rodziny potrafią komunikować się w sposób wspierający bez wzajemnego krytykowania przy niskim poziomie ekspresji emocjonalnej (por. Bogdan de Barbaro).

Kształcenie ustawiczne i profilaktyka zaburzeń psychicznych

W marcu 2000 roku Unia Europejska przyjęła Strategię Lizbońską. Od dawna byli propagatorzy "uczenia się przez całe życie" ludzi dorosłych. Mówili oni, że edukacja powinna być procesem trwającym przez całe życie. Kształcenie się ustawiczne jest potrzebne w radzeniu sobie z nieustannymi wyzwaniem wynalazków technologicznych oraz zmian kulturowych, które zachodzą w społeczeństwie. W Strategii Lizbońskiej akcent położono na sferę zatrudnienia, integracji społecznej i rozwoju. Częścią tego procesu może być kształcenie ustawiczne na rzecz zdrowia psychicznego i rozwoju kompetencji interpersonalnych osób w relacjach rodzinnych i społecznych.

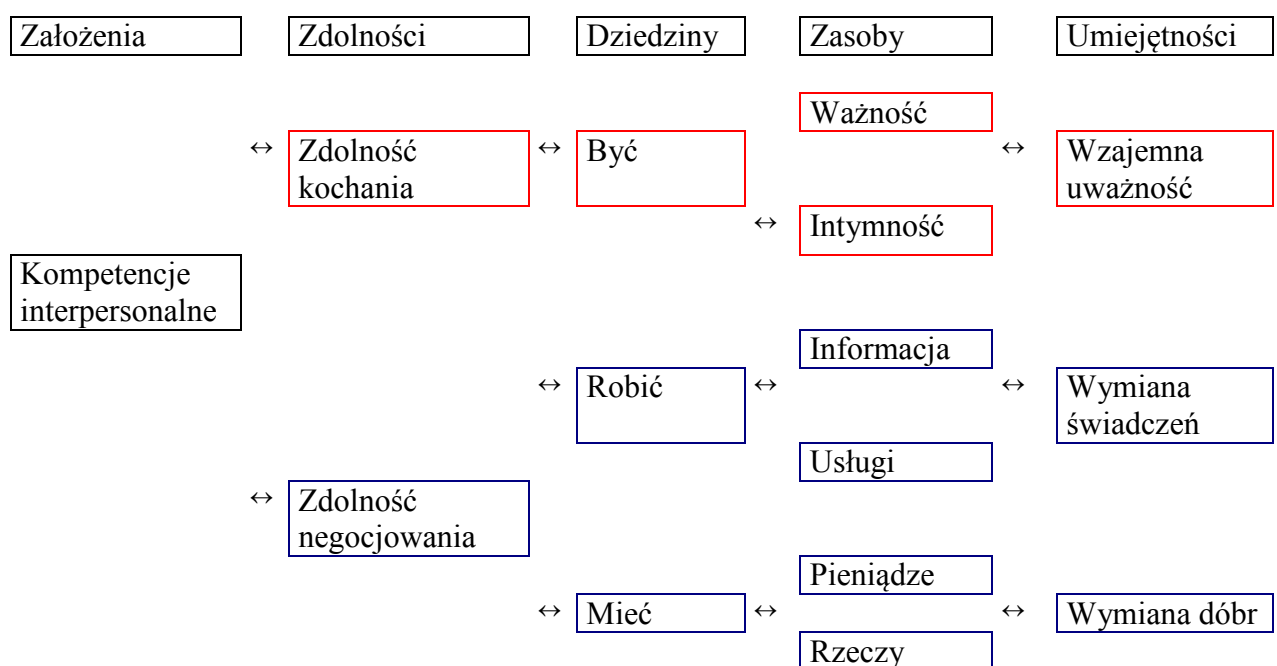
Luciano L'Abate (1990) stwierdza, że profilaktyka zaburzeń psychicznych określa różnorodne oddziaływania w obszarze jednostkowym, rodzinnym, grupowym i społecznym, które mają na celu zmniejszenie dysfunkcji i zaburzeń emocjonalnych poprzez wzmocnienie kompetencji interpersonalnych i poprawę funkcjonowania osób zarówno w szerszej grupie społecznej, jak i w trwałych związkach partnerskich oraz w roli rodziców. Wiek życia, poziom inteligencji, wykształcenie nie mogą być równoznaczne z posiadaniem kompetencji funkcjonowania w intymnych i bliskich relacjach. Zależy to od zdobycia osobistych doświadczeń oraz od zdolności uczenia się na nich.

Powszechnie uważa się, że umiejętności bycia rodzicem są wrodzone lub przychodzą automatycznie, kiedy ktoś nim zostaje. Większość z nas ma okazję obserwować swoich własnych rodziców i innych bliskich osób. Czy to wystarczy, aby umieć sprostać wyzwaniom, wymaganiom i oczekiwaniom, których doświadczamy w swoim własnym życiu pełniąc określone role społeczne i rodzinne w dobie zachodzących zmian kulturowych i społecznych? Czy na pewno jesteśmy uwolnieni od pewnych niechcianych wzorów zachowań, których mogliśmy się wyuczyć w rodzinie pochodzenia, głównie poprzez niewerbalne modelowanie, niż deklaracje słowne? Właśnie fakt, że to uczenie się dokonuje się bez udziału naszej świadomości, dlatego trudno jest zmienić utrwalone w ten sposób zachowania, kiedy jest taka konieczność. Warto założyć, że zwykle rodzice nie budzą się rano z intencją uprzykrzenia życia swoim dzieciom. Rodzice chcą, aby dzieci były bezpieczne i szczęśliwe. Jednocześnie sami konfrontują się codziennie z problemami wychowawczymi, które wymagają specyficznych rozwiązań. Nie są w tym pomocne zwyczajowe rady typu: "Okaż dziecku więcej miłości", "Poświęć dziecku więcej czasu i uwagi". Większość rodziców kocha swoje dzieci i poświęca się dla nich najlepiej jak potrafią. Niestety sama deklaracja miłości nie wystarcza do rozwoju bliskości oraz intymności w relacji między rodzicem i dzieckiem.

Teoria rozwoju kompetencji interpersonalnych

Luciano L'Abate (por.1990) przedstawił koncepcję teorii rozwoju kompetencji interpersonalnych, jako podstawy teoretycznej dla działań profilaktycznych. Rodzina pozostaje pierwszym i podstawowym środowiskiem dla rozwoju kompetencji społecznych. Kompetencja interpersonalna składa się zarówno ze zdolności kochania jak i umiejętności negocjowania w relacjach osób w związkach partnerskich i rodzinie. Zakłada się, że różnorodność interakcji między osobami w rodzinie można sprowadzić do tych dwóch zdolności. Stanowią one podstawę konieczną do rozwoju kompetencji osobowych oraz interpersonalnych.

Założenia teoretyczne ilustruje poniższy rysunek:.



Zdolność do kochania realizuje się w dwóch obszarach doświadczeń, które partnerzy wzajemnie dzielą ze sobą bez negocjowania ich. Dotyczy to statusu (ważności) oraz

intymności. Nie możemy targować się o nie. Jeżeli poczucie ważności i bliskość emocjonalna stanie się przedmiotem handlu w interakcjach rodzinnych, to tracą swoją właściwość daru. Wolne i wzajemne obdarowywanie jest konieczne w bezwarunkowej miłości.

Zdolność do kochania realizuje się w dwóch obszarach doświadczeń, gdzie partnerzy wzajemnie obdarzają siebie uczuciami. Obejmuje to status (poczucie ważności) oraz intymność (bliskość emocjonalna). Uczuciami można dzielić się z innymi w sposób wolny. Nie możemy targować się o uczucia na zasadzie "coś za coś". Jeżeli poczucie ważności i bliskość emocjonalna stają się przedmiotem handlu w interakcjach rodzinnych, to tracą swoją właściwość wolnego daru. Nie można wymusić na kimś, aby ten uznał nas za kogoś ważnego w jego życiu. Nie można wymusić na kimś pozytywnych uczuć w stosunku do nas. Uznanie wzajemnego "statusu" (ważności) i akceptacja uczuć są fundamentem miłości bezwarunkowej. To podstawa rozwoju więzi emocjonalnych w rodzinie.

Na zdolność kochania składają się z co najmniej cztery umiejętności:

- 1/ dostrzeganie dobra w sobie i w innych ludziach, co wyraża się podkreśleniem raczej pozytywnych ich pozytywnych stron oraz minimalizowanie znaczenia negatywnych;
- 2/ troska o siebie i innych wyrażająca się w codziennym fizycznym i materialnym okazywaniu opieki oraz dbanie o dobre samopoczucie zarówno własne, jak i kochanych osób;
- 3/ wybaczenie błędów i niedoskonałości sobie i innym, co wyraża się w akceptacji siebie i kochanych osób w przekonaniu o niedoskonałej naturze człowieka. Pozwala to uniknąć dążenia do bycia doskonałym i oczekiwania doskonałości od partnera.
- 4/ podtrzymywanie intymności wyrażającej się zdolnością do mówienia o swoich zranieniach i obawach przed zranieniami.

Intymność, to zdolność do rozmawiania o zranieniach z przeszłości i w teraźniejszości oraz nazywania obaw przed zranieniami w przyszłości. To jest istotą emocjonalnej dostępności. Intymność oznacza przyznanie się do naszej podatności na zranienie oraz bycie potrzebującym. Wyrażanie tych uczuć jest możliwe przede wszystkim w kontekście równości i wzajemności: "Chcę być z tobą blisko, kiedy czujesz się zraniony oraz pragnę twojej bliskości, kiedy sam jestem zraniony". Pragniemy miłości bezwarunkowej oraz potwierdzenia naszej ważności dla kogoś, aby być z kimś w intymnej bliskości. To jest postawa "bycia obecnym" w relacji z innymi, co w filozofii określa się mianem "Być". Nie można negocjować, jak bardzo ktoś będzie kochał, albo do jakiego stopnia będzie uznana ważność czyjejś obecności w rodzinie. Obecność jest istotą emocjonalnej dostępności dla samego siebie oraz innych znaczących osób. Obecność może być tylko dzielona z innymi.

Przemysłane strategie zachowań są służą negocjowaniu i rozwiązywaniu problemów. "Robić", to wymiana informacji i świadczenie usług, które mają na celu, aby coś osiągnąć. "Mieć", to gromadzenie pieniędzy i dóbr materialnych, aby coś posiadać. W życiu codziennym wymieniamy się informacjami oraz usługami z innymi. Zarówno osiągnięcia i posiadanie stanowią podstawę władzy i kontroli. W związkach z innymi ludźmi musimy negocjować jak zaspokoić różne potrzeby wobec ograniczonych zasobów materialnych i czasu. To jest dziedzina podejmowania decyzji oraz rozwiązywania problemów.

W dobrze funkcjonujących rodzinach miłość bezwarunkowa wyrażająca się postawą "Być" dostępną emocjonalnie jest oddzielona od walki i negocjacji o to, co ktoś powinien "Zrobić", albo kto ma jakie prawo, aby coś "Mieć". W sytuacji szantazu emocjonalnego, kiedy partnerzy oczekują od siebie "dowodów miłości" i wymuszają na sobie potwierdzenie ważności, w związku nie ma miłości bezwarunkowej. W konsekwencji postawa życiowa Robić lub Mieć staje się substytutem "Być" ("Jeżeli byś mnie kochał, to zrobiłbyś to i tamto", "Jeżeli byś mnie kochał, to kupiłbyś mi to i tamto").

W naszym społeczeństwie preferowana jest postawa "Robić" i "Mieć", niż w jaki sposób "Być". Jesteśmy uczeni jak coś "Zrobić", aby więcej "Mieć". W niewielu rodzinach udaje się dorosłym nauczyć swoje dzieci, jak "Być" ze sobą razem bezwarunkowo, bez oczekiwania doskonałości, osiągnięć i sukcesów. W reakcji na stres postawa nastawiona na "Być" i dzielenie się "ciężarem" stresu jest bardziej pomocna niż mobilizacja do "Robienia" lub "Posiadania" czegoś więcej. "Bycie obecnym" jest kluczowe na początku radzenia sobie ze stresem po to, aby w następnym etapie "Robienie" i "Posiadanie" było pomocne w rozwiązywaniu problemów. Jeżeli w rodzinie nie ma bliskości emocjonalnej i postawy zorientowanej na "Być", to trudniej negocjować i razem rozwiązywać problemy.

W rodzinie pełnimy co najmniej cztery różne role: (a) opiekuna, (b) żywiciela, (c) partnera, (d) rodzica. W roli opiekuna jesteśmy odpowiedzialni na dwa sposoby. Jeden aspekt dotyczy opiekuńczości, która związana jest z miłością, obecnością i dostępnością emocjonalną. Drugi aspekt obejmuje praktyczną dbałość o dom, gotowanie, sprząatanie, zakupy i naprawy. Rola żywiciela polega na zdobywaniu środków finansowych na utrzymanie rodziny. Zabieganie o odpowiednie dochody, zarobki, branie kredytów i spłacanie zobowiązań. Sposób pełnienia roli opiekuna i żywiciela zależy od tego, jakimi osobami jesteśmy.

Obie zdolności do kochania i negocjacji są potrzebne. Rola rodzica jest prawdopodobnie jedną z najbardziej trudną i wymagającą. Najczęściej nie mamy w tym względzie żadnego treningu, pomijając automatyczne wyuczenie się pewnych wzorców zachowań poprzez obserwację własnych rodziców. Większość z nas powtarza ich błędy albo zapomina o ich dobrych rozwiązaniach, ponieważ w obecnych czasach wymagania różnią się od tych w poprzednim pokoleniu. Zdolność do kochania i negocjacji staje się kwestią zasadniczą na tym etapie.

Szkoła dla rodziców

"Szkoła dla Rodziców" jest programem edukacyjnym dla rodziców, w celu rozwoju ich umiejętności komunikacyjnych w dialogu z dziećmi. Zajęcia prowadzone są metodą warsztatową. Uczestnictwo w odgrywaniu ról, przywoływanie własnych doświadczeń z dzieciństwa, dzielenie się odczuciami, ćwiczenie nowych sposobów komunikowania się wydaje się być bardziej efektywne niż wysłuchiwanie wykładów i prezentacji. Podstawowy scenariusz "Szkoły dla Rodziców" składa się z sześciu lub siedmiu cotygodniowych 5 godzinnych zajęć warsztatowych (łącznie 30 - 35 godzin lekcyjnych). W grupie jest przeciętnie od 10 do 15 uczestników. (por. Faber i Mazlish 1993, Sakowska 1999)

Podczas zajęć rodzice uczą się jak kochać swoje dzieci poprzez potwierdzanie ich ważności i budowanie bliskiej więzi z nimi. To jest możliwe, kiedy akceptuje się wszystkie uczucia dzieci i pomaga im w akceptowalny sposób je wyrażać. Haim Ginott (por.1975) mówi, że dziecko w momencie przeżywania silnych emocji nie jest w stanie słuchać kogokolwiek. Nie potrafi posłuchać rady, przyjąć uspokajające tłumaczenie i konstruktywną krytykę. Dziecko potrzebuje rodziców rozumiejących to co się w nim dzieje, co ono przeżywa w tym konkretnym momencie. Co więcej, dziecko potrzebuje zrozumienia bez pełnego ujawnienia swoich przeżyć. Ma to charakter zabawy, podczas której dziecko pokazuje tylko fragment całości ze swoich uczuć oczekując od rodziców odgadnięcia, jaka jest reszta ich przeżyć. Zamiast zaprzeczania uczuciom rodzice mogą je zaakceptować. Oto kilka przykładów: "Może być ciężko rozstawać się, kiedy jesteś tak bardzo przyzwyczajony być razem", "Wygląda na to, że coś cię rozczarowało", "To musiało sprawić ci przykrość", "Wygląda na to, że rozłościło cię to, co zrobił ten chłopiec", "To musiało okropnie zabołeć", "Można się bardzo

martwić, że się nie uda to na czym ci bardzo zależy". Ponadto rodzice stają się zdolni zaakceptować uczucia ambiwalentne w sobie oraz w ich dzieciach, aby zwerbalizować je w rozmowie.

Rodzice uczą się chwalić dzieci w sposób opisowy. Chwalenie opisowe polega na realistycznym opisie rzeczywistych osiągnięć i efektów podjętych starań dziecka. Unika się uogólnionych ocen o dziecku i jego osobowości. Rodzice powinni chwalić opisując to, co widzą konkretnie oraz to, co czują nadając pozytywne znaczenie wysiłkom i staraniom dziecka. To jest podstawowe źródło poczucia wartości u dziecka. W ten sposób zauważona jest wyjątkowość dziecka bez porównywania go do innych dzieci. Nawet bardzo rozwinięte dziecko nie jest pewne, czy zawsze będzie zwycięzcą.

Kolejnym rodzicielskim zadaniem jest zachęcanie dziecka do samodzielności i odpowiedzialności. Można to osiągnąć poprzez pozwalanie dziecku na wyrażanie swojego zdania, a kiedy to możliwe i bezpieczne również decydowania o sprawach, które go dotyczą. Zachęcanie do samodzielności nie oznacza przyzwolenia na robienie wszystkiego przez dziecko. Raczej polega to na wycofywaniu nadopiekuńczości rodzica, czyli wyręczenia dziecka z odpowiedzialności za coś, co może zrobić samemu. Rodzic powinien powtarzać: "spróbuj to zrobić samemu", "stój na własnych nogach", "podejmuj decyzje samemu". Intencją jest miłość do dzieci, a nie unikanie opieki i odpowiedzialności za nie.

Kiedy uczucia zostają zaakceptowane, to dzieci łatwiej przyjmują wyznaczane granice. Uczucia muszą być zaakceptowane bezwarunkowo poprzez ich wyrażenie i nazwanie. Zachowania powinny mieć ograniczenia i ustalone warunki. Wskazane jest, aby rodzice jasno określali, które zachowania nie są akceptowalne, oraz jakie będą naturalne lub logiczne konsekwencje tych zachowań zamiast karania. Kiedy rodzice przypominają sobie, co przeżywali doświadczając kar w dzieciństwie, od razu rozumieją dlaczego odpowiedzią na karę jest bunt, wściekłość, nienawiść, pragnienie zemsty, opór, poczucie winy, wstyd, upokorzenie, samotność, poczucie niezrozumienia itd.

W przetrwaniu w roli rodzica jest pomocna świadomość, że zachowanie dziecka doprowadza czasami dorosłego do złości. Rodzice mają prawo wyrazić to, co czują, nawet złość, ale bez atakowania charakteru i osobowości dziecka. Rodzic może powiedzieć w pierwszej osobie z pozycji "ja" np. "Czuję się bardzo, bardzo rozłoszczony".

Rodzice uczą się również rozwiązywać problemy i konflikty wspólnie z dzieckiem. Konflikty są nieuniknioną rzeczywistością w życiu rodzinnym. Wspólne życie i obcowanie ze sobą każdego dnia naraża członków rodziny na sytuacje konfliktowe. Nie da się zasypać międzypokoleniową przepaść między rodzicami i dziećmi. Kolidują powstaje na skutek różnicy interesów i potrzeb, oraz dodatkowo z powodu odmiennych zasad. W sytuacji konfliktowej członkowie rodziny mogą zawsze negocjować ze sobą, co oznacza wzięcie pod uwagę ich potrzeb. Z pewnością zdarzają się sytuacje, kiedy rodzice używają swojej władzy rodzicielskiej np. dla ratowania zdrowia dziecko może być poddawane bolesnym zabiegom medycznym. Dziecko potrzebuje wiedzieć, że są reguły, których nie wolno łamać.

Uwalnianie dziecka od grania ról, które rodzice narzucają dzieciom szczególnie w sytuacjach, kiedy dziecko postępuje wbrew oczekiwaniom dorosłych, co jest dla nich raniące. W nadziei, że to spowoduje zmianę mają zwyczaj mówić: "Znowu nie odrobiłeś lekcji. Jesteś leniwy. Nigdy nie robisz dobrze tego, co do Ciebie należy". Czyniąc tak, w sposób nieświadomy "programują" dziecko. Słowa docierają do jego podświadomości i niczym zasiane nasiona rozrastają się i zakorzeniają w przekonaniach dziecka. Ten obraz siebie ulega jeszcze bardziej

wzmocnieniu, kiedy dziecko dorasta, bo spełnia się samosprawdzająca się przepowiednia. Kiedy rodzic ma zwyczaj mówienia do dziecka, że zachowuje się jak złodziej, albo jest kłamcą, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że zacznie ono kraść i oszukiwać. Z tego powodu właśnie rodzice powinni koncentrować swoją uwagę na pozytywach. Jeżeli rodzic ułatwia dziecku nabrać przekonania, że jego dobre intencje, wysiłki i starania są zauważone i docenione, to dobre uczynki zaczną przeważać nad niepoprawnym zachowaniem.

Ewaluacja

Projekt "Parents School - Lifelong Learning for Mental Health" został zrealizowany w ramach programu SOCRATES-GRUNDTVIG1 prowadzonym przez Komisję Europejską w latach 2002-2004. „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców” była dofinansowana przez samorząd Rzeszowa. Głównym adresatem projektu byli rodzice i opiekunowie osób chorych psychicznie. Powstała grupa wsparcia dla rodzin, a następnie założono stowarzyszenie rodzin.

Część profilaktyczna projektu polegająca na treningu umiejętności dialogu z dzieckiem była adresowana do ogółu rodziców i wychowawców. Zgłosiło się 182 uczestników. Zajęcia zostały przeprowadzone w 12 grupach w całym 2003 roku. Celem treningu było umocnienie i rozwijanie więzi między rodzicami i dziećmi. Jednakże uczestniczyli w zajęciach również nauczyciele i wychowawcy zainteresowani rozwojem swoich rodzicielskich i pedagogicznych umiejętności.

Tabela 1 Struktura grupy uczestników.

Uczestnicy	Liczba	Procent	Rodzic	Rodzic i Wychowawca	Wychowawca
Kobiety	105	83,3 %	41,3 %	30,1 %	11,9 %
Mężczyźni	21	16,7 %	10,3 %	1,6 %	4,8 %
Razem	126	100 %	50,6 %	31,7 %	16,7 %

Tabela 2 Struktura grupy pod względem liczebności własnych dzieci.

Rodzic lub wychowawca	Liczba	Procent
bez własnych dzieci	22	17 %
jedno dziecko	29	23 %
dwoje dzieci	51	40 %
troje dzieci	19	15 %
czworo dzieci	5	4 %

Można stwierdzić, że grupa uczestników była reprezentatywna.

Tabela 3 Struktura grupy pod względem wieku najstarszego dziecka. Miara stażu i doświadczenia rodzicielskiego.

Rodzic lub wychowawca	Liczba	Procent
bez własnych dzieci	22	17 %
najstarsze dziecko w wieku 1-12 lat	57	45 %
najstarsze dziecko w wieku 13 -18 lat	31	25 %
najstarsze dziecko powyżej 18 lat	16	13 %

Większość rodziców miała dzieci przed lub na początku okresu dorastania. To jest wskazane z punktu widzenia celów programu profilaktycznego dla rodziców.

MOTYWACJA UCZESTNIKÓW

Motywacja zewnętrzna w pracy (zależność służbowa) - wypowiedzi typu: "Zachęta ze strony przełożonego", "Wiedza o zajęciach od dyrektora", w odróżnieniu od stwierdzeń „Od znajomej, od koleżanki, od siostry, z ulotki, z ogłoszenia, z gazety itp."

Motywacja zewnętrzna w domu (zależność małżeńska) – wypowiedzi typu: "Namowa współmałżonka", „Wiedza o zajęciach od matki moich dzieci" (dodatkowo lakoniczny opis oczekiwań)

Motywacja wewnętrzna „uczenie się” (rozwijanie umiejętności wychowawczych) – wypowiedzi typu: „Chęć podniesienia kwalifikacji zawodowych", „Pomóc przejść moim dzieciom przez okres dojrzewania", „Świadomość, że tej wiedzy "nigdy dosyć" i że "nigdy na nią nie jest za późno", „Ciekawość”.

Motywacja wewnętrzna „szukanie pomocy” – wypowiedzi typu: „Kłopoty wychowawcze z dziećmi w świetlicy", „Własne problemy z dzieckiem i ze sobą", "Problemy z dorastającą córką", „Wspólne rozmowy z żoną na temat postępowania z dziećmi. Młodsze rodzeństwo jest stale obrażone, każda uwaga odbierana jest przez nie bardzo emocjonalnie, starsze wchodzi w okres buntu, narzuca własną filozofię życia". itp.

Tabela 4 Motywacja uczestników

Uczestnicy	Motywacja zewnętrzna „szkoła”	Motywacja zewnętrzna „dom”	Motywacja wewnętrzna „uczenie się”	Motywacja wewnętrzna „szukanie rady”
Rodzic	0 %	6 %	24 %	27 %
Rodzic + Wych.	4 %	0 %	29 %	2 %
Wychowawca	2 %	0 %	15 %	1 %

Większość uczestników deklaruje motywację wewnętrzną (88,4%). Trzech rodziców i siedmiu nauczycieli (8,5%) mówi o tym, że współmałżonek w domu lub przełożony w pracy zasugerowali im udział w zajęciach, chociaż jednocześnie przyznają, że mają problemy wychowawcze z dziećmi i liczą na pomoc w ramach szkolenia. Wydaje się być uzasadnione, że uczestnictwo w kilkutygodniowym treningu jest atrakcyjne głównie dla wewnętrznie zmotywowanych osób.

Ocena efektywności zajęć

1. Spełnienie oczekiwań (wskaźnik procentowy)

Na koniec szkolenia uczestnicy zostali poproszeni o wskazanie, na ile procent zajęcia spełniły ich oczekiwania. Zakłada się, że wskaźnik od 60 % i więcej wyraża ogólne zadowolenie (w domyśle, więcej niż połowa). Spośród 123 uczestników, od których zebrano w całości wypełnione ankiety, jedynie dwie osoby (1,6%) oceniło poziom satysfakcji na 50%. Pozostali są umiarkowanie lub bardzo zadowoleni. Średni wskaźnik wynosi 89,8%.

126 uczestników wypełniło ankiety jednocześnie na początku i na końcu zajęć.

Tabela 5 Poziom satysfakcji w poszczególnych grupach uczestników.

	Rodzice	Rodzice + Wychowawcy	Wychowawcy
Kobiety	90 %	92 %	90 %
Mężczyźni	80 %	95 %	92 %

U kobiet wskaźnik satysfakcji jest wyższy niż u mężczyzn uczestniczących w zajęciach.

2. Samo-ocena kompetencji rodzicielskich na szkolnej skali ocen.

Uczestnicy zostali poproszeni o wystawienie sobie oceny pod względem kompetencji rodzicielskich na początku i na końcu zajęć według szkolnej skali ocen od 1 do 6.

Tabela 6 Jakość zmiany kompetencji rodzicielskich według samooceny.

	Rodzice	Rodzice + Wychowawcy	Wychowawcy
Kobiety	1,7 2,9 → 4,6	1,2 3,6 → 4,8	1,1 3,6 → 4,7
Mężczyźni	1,2 2,9 → 4,1	1 4 → 5	1,3 3,1 → 4,4

Rodzice i wychowawcy ocenili siebie średnio na dostatecznie kompetentnych wychowawczo (3,21) na początku zajęć. Na koniec zajęć wyrazili poczucie swojej większej kompetencji (średnio 4,6). Rodzicielskie poczucie wartości urosło do poziomu "dobrego, a nawet prawie

bardzo dobrego rodzica". Szczególnie matki zauważały znacząco pozytywną zmianę swoich kompetencji rodzicielskich.

Cztery pary rodziców wzięło udział w zajęciach. Ta liczba nie pozwala na uogólnienie wyników, jednakże warte zauważenia jest potwierdzenie się tendencji, że szczególnie kobiet pokazują poprawę.

Tabela 7

	Procent	Ocena przed	Ocena po	Różnica
Matki	92,5 %	2,25	4,5	2,25
Ojcowie	75 %	2,63	4,25	1,62

Ojcowie w mniejszym stopniu niż matki pokazują zmianę pod wpływem kursu. Założenie o kulturowym stereotypie męskości może wyjaśniać większą racjonalność i wstrzeźliwość w ocenach emocjonalnych. Matki mogą zbyt wiele od siebie wymagać, dlatego są narażone na ryzyko niższej samo-oceny. Na początku kobiety myślą o sobie, że są "złymi matkami". Na koniec zajęć zaczynają myśleć o sobie, jako o "dobrych matkach".

3. Deklaracja gotowości uczestniczenia w dalszych zajęciach.

Uczestnicy zostali poproszeni o wypowiedź, czy byliby zainteresowani wziąć udział w kolejnych edycjach programu.

Tabela 8

TAK	NIE	?
119	3	4
95 %	2 %	3 %

Rodzice i wychowawcy są zainteresowani uczeniem się i rozwijaniem swoich kompetencji wychowawczych.

4. Opinie na temat korzyści z udziału w zajęciach "Szkoła dla Rodziców i Wychowawców"

Opinie uczestników są jednomyślne, że udział w zajęciach w znaczący sposób wpływa na jakość kontaktu emocjonalnego z dziećmi. Nauczyciele zauważają większą skuteczność oddziaływań wychowawczych. Rodzice, którzy zgłaszali problemy z zachowaniem swoich dzieci mówią o pozytywnych zmianach i większej nadziei na przyszłość w radzeniu sobie z tak zwanymi "trudnymi dziećmi". Uczestnicy twierdzą, że oprócz lepszych kontaktów w rodzinie są inne pozytywne rezultaty: wzrost potrzeby samo-rozwoju i dalszego kształcenia się, gotowość do podjęcia specjalistycznej terapii. Opinie te były wyrażane zarówno w trakcie zajęć, jak i w odpowiedziach ankietowych na ich zakończenie. Rodzice podkreślają praktyczne korzyści z lepszego kontaktu ze swoimi dziećmi. Wzrost umiejętności wspólnego

rozwiązywania problemów bez użycia kar fizycznych i nadużywania władzy rodzicielskiej, akceptacja potrzeb i uczuć bez nadmiernej opiekuńczości i podporządkowania.

Pytanie o zmianę	Pytanie o korzyści	Rady dla innych rodziców	Prowadzenie zajęć
Poświęcam więcej czasu, wspólnie się bawimy, słucham co do mnie mówi dziecko.	Polecam	Sama jestem młodym rodzicem. Słuchajcie swoich dzieci.	Podobało mi się.
Większych możliwościach - rodzajach - w kontakcie z dzieckiem	Aby zobaczyć w dziecku to - nazwać to.		
Zajęcia pomogły mi w inny sposób rozmawiać ze swoimi dziećmi.	Poznanie nowych metod w czasie zajęć pomaga inaczej słuchać i rozumieć swoje dzieci, a jednocześnie mówić o swoich uczuciach i oczekiwaniach.	Przede wszystkim mówić o uczuciach swoich i dzieci. Być otwartym na potrzeby dziecka uwzględniając przy tym swoje możliwości.	
Dużo lepiej się rozumiemy, łatwiej jest mi zachęcać ją do samodzielnego wykonania pewnych zadań.	Proste metody, a bardzo skuteczne.	Bardzo ważne w wychowywaniu dzieci jest nazywanie uczuć.	
	Wszystko	Być dobrej myśli.	Więcej problemów z życia.
Słucham dziecka z uwagą.	Są to metody proste i skuteczne.	Pozwalaj dziecku na wybór.	Nic dodać.
Więcej uwagi na potwierdzanie uczuć dziecka, umiejętność chwalenia i zwracania uwagi.	Że na różne problemy wychowawcze są opisane i sprawdzone metody.	Dzieci są różne i nie ma uniwersalnych metod.	Jest dobrze.

Wnioski

Wydaje się uzasadnione stwierdzenie, że inwestycja w poczucie rodzicielskich kompetencji poprzez rozwijanie umiejętności dialogu z dzieckiem jest najprostszą i najbardziej efektywną drogą przygotowania dzieci do lepszego życia oraz sposobem zapobiegania zaburzeń emocjonalnych i zachowania w okresie dorastania i w dorosłości.

Profilaktyka pierwszorzędowa może być realizowana poprzez tworzenie w środowisku lokalnym edukacyjnych grup wsparcia dla rodziców i wychowawców. Pozytywne zmiany mogą być zainicjowane nie tylko w życiu osobistym uczestników, ale również w rodzinach,

szkole i społeczności lokalnej. Ustawiczne uczenie się kompetentnego rodzicielstwa jest inwestycją na rzecz lepszej jakości życia obecnie i w przyszłym pokoleniu.

Bibliografia

Adele Faber & Elaine Mazlish; *How to Talk so Kids will Listen and Listen so Kids will Talk*; 1980 (*Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły.*; Polish edition 1993).

Bogdan de Barbaro red., *Schizofrenia w rodzinie*, 1999

Haim Ginott; *Between Parent and Child - New Solutions to Old Problems*; 1965.

Luciano L'Abate; *Building Family Competence*; 1990.

Robert MacKenzie; *Setting Limits. How to Raise Responsible, Independent Children by Providing Clear Boundaries*; 1998 (*Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić? Jasne reguły pomagają wychowywać.*; Polish edition 2001)

Joanna Sakowska; *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców*; 1999.