Szkoła dla rodziców

Okres dorastania (adolescencji) to czas, w którym zwykle następuje intensyfikacja zachowań nonkonformistycznych, w tym zachowań problemowych, tzn. takich, które mogą w sposób negatywny wpływać na funkcjonowanie młodego człowieka. Nastolatki stają przed trudnym zadaniem wytyczania granic w kontaktach z innymi, kształtowania tożsamości osobistej i poszukiwania społecznych identyfikacji (w tym wzorców czy autorytetów). Relacje pomiędzy adolescentami a rodzicami często ulegają bardzo gwałtownym przemianom. Błędy czy zaniedbania popełnianie przez rodziców stają się szczególnie widoczne. Zdarza się, że nie tylko nastolatki, ale także rodzice nie potrafią odnaleźć się w nowej sytuacji. Istnieją różne formy pomocy osobom dorosłym w byciu lepszymi rodzicami, nie wszyscy jednak są gotowi z nich korzystać. Często wszelkie formy tego rodzaju wsparcia (niesłusznie) kojarzą im się z psychiatrią lub terapią, a oni nie chcą uchodzić za „nienormalnych" czy „niezrównoważonych".

Wielu rodziców wstydzi się przyznać do kłopotów z synem czy córką, uważając, że „brudy powinno się prać w domu". Jeszcze inni nie chcą, aby uważano ich za nieskutecznych, pozbawionych autorytetu. Takie nastawienie często zamyka drogę do poprawy relacji w rodzinie, co zwykle prowadzi do pogłębiania się problemów.

Jedną z propozycji doskonalenia umiejętności wychowawczych jest **Szkoła dla rodziców i wychowawców**.[1] „Szkoła" to cykl 10-12 spotkań trwających każdorazowo od 3 do 4 godzin, przeznaczanych dla rodziców, przyszłych rodziców i wychowawców. W zajęciach mogą uczestniczyć zarówno osoby, które mają problemy z dziećmi, jak i te, których relacje z dziećmi przebiegają właściwie. Jak pisze Joanna Sakowska – *(...) nie ma znaczenia wiek i liczba dzieci w rodzinie, ani też poziom wykształcenia rodziców, dla realizacji treści warsztatów nie ma znaczenia rodzaj problemów, z jakimi przychodzą rodzice – czy istnieją już pewne kłopoty wychowawcze, czy też rodzice przychodzą na zajęcia niejako profilaktycznie.*[2] Zajęcia mają charakter grupowy i prowadzone są z wykorzystaniem tzw. aktywnych technik pracy z grupą (odgrywanie scenek, dyskusje, wykonywanie zadań w podgrupach i in.).

W ramach badań ewaluacyjnych programu „Szkoły" prowadziłem dyskusje grupowe z matkami uczestniczącymi w zajęciach.[3] Zebrany w trakcie badań materiał dostarczył interesujących przykładów zmian postaw wychowawczych, konstruowania na nowo relacji w rodzinie, odbudowywania więzi. Myślę także, że opisywane przez uczestniczki badań doświadczenia zdobyte w trakcie warsztatów, mogą posłużyć do przełamywania obaw rodziców przed zwróceniem się o pomoc.

Dyskusje rozpoczynało pytanie dotyczące powodów zaangażowania się w zajęcia. Podawane przez respondentki motywy były stosunkowo zróżnicowane.

Część uczestniczek badania jako główny powód wskazywała problemy z dziećmi, takie jak dysleksja, kłopoty w szkole (złe zachowanie, niedobre oceny itp.), brak właściwej komunikacji, zmiany związane z okresem dorastania („bunt", nieposłuszeństwo itp.), choroby przewlekłe i urazy. Należy jednak podkreślić, że nie wszystkie matki deklarowały jakieś kłopoty z dziećmi.

- *Mój młodszy syn jest dyslektykiem, ale jego problemy to nie tylko dysleksja, to nie tylko trudności w nauce, ale całkowicie niezrozumienie podejścia do lekcji, on po prostu nie umie się uczyć* [grupa nr 1].
- *Z synem był taki problem, że on był na granicy fobii szkolnej, po prostu miał takie dni, że zacinał się i w ogóle nie chciał iść do szkoły* [grupa nr 3].
- *Syn jest po ciężkim wypadku i wtedy zaczęły się moje problemy. Uważałam się za osobę wykształconą, światłą i tu się okazuje, że nie zdałam sobie sprawy z podstawowej rzeczy. Razem z mężem myślałam o ratowaniu zdrowia syna, a nie o sferze emocjonalnej, psychologicznej. Wiedziałam, że on jest smutny, że on się odwrócił od całego świata. Mój syn dzisiaj odciął się, do żadnego psychologa nie chce chodzić, nigdzie. Stał się wrakiem człowieka* [grupa nr 2].
- *Miałam kłopoty z synem. Nie bardzo wiedziałam jak mam z nim postępować, co mam robić. Poza tym córka jest w takim okresie przełomu, dojrzewania. Dzieci zaczęły wkraczać w taki wiek, że straciłam pewność siebie w ich wychowywaniu. Myślę, że to spowodowało moje zainteresowanie jako rodzica tymi warsztatami* [grupa nr 3].
- *Mój młodszy syn w wieku czternastu lat, nagle poczuł się na tyle dorosły, że przestał mnie słuchać. Mówi, „ty jesteś słabsza ode mnie, ja już jestem silniejszy, więc ja mogę sobie na więcej pozwolić". Z grzecznego, spokojnego dziecka zaczęły wychodzić różne takie burzliwe sprawy. Odesłałam go do ojca* [grupa nr 1].

Inne powody zaangażowania się w zajęcia, deklarowane przez matki, to ciekawość (w tym zainteresowanie naukami społecznymi i medycyną) oraz chęć zdobycia nowych umiejętności (wychowawczych).

Co panią zmotywowało do przystąpienia do tych warsztatów?

- *Myślę, że moje zainteresowania psychologią, medycyną, socjologią* [grupa nr 3].
- *Dlaczego? Chciałam po prostu zgłębić tajniki rodzicielstwa, nie tylko z książki i usłyszeć co mądrzy ludzie mówią na ten temat, bo człowiek uczy się przez całe życie i chciałam usłyszeć, co oni tu mają do powiedzenia* [grupa nr 1].

Niektóre matki do „Szkoły" kierowane były przez pracowników różnych poradni lub terapeutów. Część respondentek o zajęciach dowiedziała się od znajomych (w tym absolwentek „Szkoły") lub z informacji (ogłoszeń) przekazywanych za pośrednictwem instytucji edukacyjnych.

- *Zatelefonowano do mnie do domu i poinformowano, że ruszają takie warsztaty i czy nie miałabym ochoty wziąć w nich udziału. Ucieszyłam się bardzo, jakbym pana Boga za nogi złapała i oczywiście zgodziłam się, ale skąd był ten pomysł? Stąd, że od roku chodziłam z córką, ponieważ jest dyslektyczką, do przychodni na zajęcia* [grupa nr 2].
- *Moje dziecko chodzi do przedszkola i tam wisiała karteczka, że rozpoczną się warsz-*

taty i że chętni proszeni są o wpisanie się na listę [grupa nr 1].

Wszystkie uczestniczki badania deklarowały, iż w wyniku brania udziału w zajęciach, w ich życiu nastąpiły zmiany – podejmowały próby praktycznego realizowania propozycji prezentowanych i ćwiczonych w trakcie spotkań.

Część opisów odnosiła się do wzrostu refleksyjności, dokonywania autoanalizy, introspektywnego poznawania (uświadamiania sobie) własnych odczuć i motywów. Wiązało się to niekiedy ze wzrostem samokontroli i asertywności. Udział w warsztatach stał się również inspiracją do zdobywania wiedzy dotyczącej tematyki poruszanej w trakcie zajęć.

- *Okazało się, że można lepiej opanować swoje emocje, uczyć się je opanowywać. Uczyć się w ogóle poznawać, czym są emocje, bo do tej pory, człowiek wiedział, że to coś tam odczuwa, a nie wiedział, jak to określić, a to też jest ważne* [grupa nr 1].
- *Zaczęłam się cenić w relacjach rodzinnych – postawić, powiedzieć, zdecydowanie coś powiedzieć. Dotyczy to także relacji między mną a mężem. Nauczyłam się być bardziej konsekwentna, właśnie dzięki tym zajęciom* [grupa nr 2].
- *W książkach jest tyle ciekawych wiadomości, które człowiek poznał dopiero dzięki tym warsztatom i zaczął szukać jakichś innych dróg rozwiązania swoich problemów i problemów dzieci, a wcześniej to borykałam się po swojemu, tak jak nasze mamy, jak umiałam* [grupa nr 1].
- *Problemy innych rodziców, nawet takie, które mnie nie dotyczyły poszerzały jednak moje spojrzenie* [grupa nr 4].

Część wypowiedzi dotyczyła zmian w sposobie zachowania wobec dzieci polegających na częstszych i bardziej wnikliwych rozmowach, uważnym słuchaniu, nie zaprzeczaniu uczuciom.

Niektóre matki zauważyły wzrost wzajemnej czułości w kontaktach z dziećmi. Niekiedy uczestniczki badania stwierdzały, że pod wpływem warsztatów podjęły działania zmierzające do zmniejszenia własnej nadopiekuńczości i pozwalały swym dzieciom na więcej (stosownej do wieku) samodzielności. Relacjonowanie zachodzących zmian czasem łączone było z opisem trudności w ich wdrażaniu.

- *Nauczyłam się z córkami mówić o uczuciach, znaczy najpierw szło mi ciężko, bo ja nie potrafię wyrażać uczuć. Do tej pory jest mi ciężko, aż się zacinam. Jednak te warsztaty pokazały mi, że bez tego ani rusz. Jeżeli chcę, żeby dziewczyny normalnie funkcjonowały, to muszą te słowa znać i uczucia, i tysiące innych rzeczy* [grupa nr 3].
- *Dzieci zaczęły ze mną rozmawiać, zaczynają mi się zwierzać* [grupa nr 2].
- *Myślę, że dzieci rzeczywiście odczuwają ulgę, jak się nazwie te uczucia, a nie im zaprzecza. Na pewno nauczyłam się jednej rzeczy, że nie należy zaprzeczać uczuciom dzieci i myślę, że jest to bardzo ważne. A poza tym warsztaty pokazały mi pewne metody kontaktów z dziećmi* [grupa nr 3].
- *Zauważyłam, że wcześniej dzieci, mimo że ze mną zawsze rozmawiały, to ja nigdy nie miałam czasu tak długo tych rozmów prowadzić, żeby dojść do sedna. A w tej chwili jest inaczej. Wpierw ciężko mi to szło, bo to tak..., no wbrew mnie, ale już ten bakcyl złapałam i dało mi to o nich niesamowitą ilość informacji. One z takim zaangażowaniem do tego podchodzą, są mi wręcz wdzięczne. To jest bardzo dużo, a im to jest bardzo potrzebne* [grupa nr 3].
- *Mam wrażenie, że u mnie nastąpiło pogłębienie przyjaźni. Nauczyliśmy się przyjaźnić, zeszłam z piedestału. Być może, jestem bardziej otwarta i w jakiś sposób pracuję nad sobą, to też mnie zmienia. Myślę, że jest fajna ta komunikacja między nami, dzieci są odważniejsze w stosunku do mnie, tak jak bym w pewien sposób zrobiła się przystępniejsza. Jestem zadowolona z tego, co się dzieje* [grupa nr 4].
- *Mogę powiedzieć szczerze, że mniej się irytuję, mniej rzeczy mnie denerwuje, w ogóle przestałam, że tak powiem, ulepszać, naprawiać i radzić. Wcześniej wszystko było zależne ode mnie, tak że córka, która miała trzynaście lat, dosłownie pytała się jakie majtki ma założyć, stawała na schodach i pytała się – „a gdzie moje rajstopy?". Teraz jeśli mnie o coś poprosi, jeśli zwróci się do mnie i to wyraźnie, to ja wtedy reaguję i to też jeszcze tak czasami staram się przerzucić to na nią – „co ty byś zrobiła?"* [grupa nr 2].

Dzieci nie brały udziału w warsztatach, jednak uczestniczyły w „zadaniach domowych", do których rodzice przygotowywali się w trakcie zajęć. Wspólne wykonywanie ćwiczeń prowadziło do poprawy relacji z dziećmi, które zwykle bardzo chętnie angażowały się w „odrabianie" prac domowych.

- *Moje dzieci były zachwycone. Dostrzegały to, że ja bardzo się angażuję. Wspólnie „odrabialiśmy lekcje" zadane w trakcie warsztatów* [grupa nr 1].
- *Moje dziewczyny były bardzo ciekawe i sondowały mnie co było na zajęciach. Ja wtedy razem z nimi siadałam i opowiadałam o tym, o czym mogłam, co było dla nich dostępne. Dziewczyny stwierdziły, że bardzo fajnie, że tam chodzę* [grupa nr 3].
- *Moje młodsze dzieci zareagowały w taki sposób, w jaki powinny zareagować, jakiego oczekujemy. Jak były zadane jakieś prace domowe, to w nich uczestniczyły i były wtedy bardzo przejęte, bo je bardzo poważnie potraktowałam* [grupa nr 2].

Opisywane przez matki zmiany nie ograniczały się wyłącznie do dzieci. Część wypowia-

dających się dostrzegała wpływ warsztatów również w kształtowaniu relacji z innymi członkami rodziny. Przytaczane próby dokonywania zmian dotyczyły głównie mężów.

- *Teraz nauczyłam się..., to znaczy nie biegnę pierwsza przed orkiestrę. To ma takie pozytywne efekty, że mój mąż dochodzi do wniosku, że on też jest potrzebny. Przestałam się też denerwować i to jest dobre. Poza tym nauczyłam się, że nie jestem wszechwiedząca i nie wiem pewnych rzeczy. Tak jak kiedyś miałam od razu odpowiedź na wszystko, nie wiem czy dobrą, ale miałam, to teraz po prostu wzruszam ramionami, no i tak czekam co będzie dalej* [śmiech]. *Wyznaczyłam sobie tylko takie pola, w których pozostawiam sobie miejsce na zdecydowane działania i myślę, że to jest bardzo dobre. Kiedyś wydawało mi się, że ja muszę chodzić na zebrania do szkoły, bo ja wszystko wiem, a mąż, oczywiście, czegoś tam nie usłyszy i na pewno źle zinterpretuje itd. A teraz doszłam do wniosku, że jest jakiś podział. W związku z tym na początku mąż tragicznie się buntował, to było po prostu okropne, był niezadowolony, ale ja to taktownie potrafiłam przemilczeć. A teraz już i dzieci dochodzą do wniosku, że pewne rzeczy należą do nich. Nauczyłam się też scedować na nie pewne obowiązki domowe, nie denerwuję się, jak nie zrobią, tylko czekam cierpliwie i nie wchodzę do kuchni, jak nie będzie porządku - „wyprowadzam się" i czekam, biorę książkę i to naprawdę przynosi efekty* [grupa nr 2].

Niektóre matki relacjonując atmosferę zajęć, podkreślały silną więź z innymi uczestnikami „Szkoły" (pojawiały się takie określenia jak „rodzina"), co przekładało się niekiedy na nawiązywanie znajomości trwających również już po zakończeniu cyklu zajęć. Sprzyjały temu organizowane w niektórych grupach spotkania dla absolwentów „Szkoły".

- *W grupach warsztatowych spotkali się rodzice dzieci, którzy mają problemy i to dla mnie stanowiło jakąś taką rodzinę. To nie stało się na pierwszym spotkaniu, czy na drugim, ale później wytworzyła się jakaś taka duża, jak gdyby rodzina i opowiadali o swoich jakichś troskach, zmartwieniach czy sukcesach. Gdy były sukcesy to wszyscy się wokół cieszyli* [grupa nr 1].
- *Mam bardzo pozytywne wrażenia po tych warsztatach. Chcę powiedzieć, że jak się rozstawałyśmy ostatniego dnia, to cztery panie z dziesięciu wręcz płakały, wtedy mi też się w oku łza zakręciła...* [grupa nr 2].
- *Odbyło się też takie jedno spotkanie nieformalne dla absolwentów, na którym było sporo osób. Bardzo to było udane spotkanie. Myślę, że też od takiej trochę innej strony dowiedzieliśmy się czegoś o sobie, co jest istotne, bo siłą rzeczy, na tych zajęciach każdy opowiadał o jakichś problemach, w ogóle o swoich dzieciach. Więc jak się poznało te osoby od zupełnie innej strony, od jakiejś takiej strony towarzyskiej, to też myślę, że to przez jakiś inny pryzmat popatrzyło się. Można było głębiej jakoś wniknąć w to wszystko* [grupa nr 3].

Na podstawie wypowiedzi uczestniczek badania stworzyć można kilka wzorów reakcji najbliższych-dorosłych (głównie mężów) na angażowanie się respondentek w warsztaty dla rodziców.

Żaden z mężów (partnerów) badanych kobiet nie brał udziału w zajęciach, najdalej idącą formą zaangażowania było „aktywne zainteresowanie", czyli wyrażanie akceptacji dla decyzji respondentki oraz okazywanie żywego zainteresowania zajęciami i ich przebiegiem. Część opisów zakwalifikować można do kategorii „życzliwa obojętność", oznaczającą deklaratywną aprobatę i jednoczesny brak większego zainteresowania. Kolejną kategorię tworzą reakcje, które określić można mianem „aktywnego sprzeciwu", polegające na otwartym wyrażaniu niezadowolenia z udziału respondentek w warsztatach, stanowczej krytyce podjętej decyzji.

- Czy mąż chodził z panią na zajęcia?
- *Nie, on nie chodził ze mną na te zajęcia, no chociażby z tego powodu, że ktoś musiał być z dziećmi.*
- A jaka była jego reakcja na pani zaangażowanie się w warsztaty?
- *Wspierał mnie w ten sposób, że chętnie na ten temat rozmawiał i nie miał nic przeciwko temu. Nie miał jakichś obiekcji, że ja wychodzę, że jego zostawiam, a on musi zostać z dziećmi. Natomiast nie włączał się w ćwiczenia domowe* [grupa nr 3].
- *Mój mąż nie był przeciwny, absolutnie mnie nie zniechęcał. Zresztą ja już wcześniej książkę na temat warsztatów próbowałam mu wcisnąć, żeby koniecznie przeczytał, ale nie udało się. Niestety było tak, że ja mu z wielkim zaangażowaniem opowiadałam o tym, co było na kursie, a on tak posłuchał, posłuchał..., ale i tak uważał, że to nie może być ani ważne, ani prawdziwe* [grupa nr 2].
- *Gdy się zapisałam na ten kurs i powiedziałam o tym w domu, to mąż mnie skrytykował. Ponieważ on neguje wszelkie jakieś tam takie rzeczy, które nie są jego. On ma swoją filozofię życia i ona według niego jest najlepsza. Oczywiście na tym kursie okazało się, że jest kilka par, więc serce mnie bolało. Jak przychodziłam do domu, to wywieszałam wszystkie materiały, które dostałam w trakcie zajęć, żeby wszyscy widzieli. No i dzieci z zainteresowaniem czytały, pytały. Natomiast jeśli mężowi coś mówiłam, to krytykował wszystko wokół, ale to już jest jego taki sposób na życie. Zachęcałam go, żeby się zapisał na następne warsztaty, nawet byłam gotowa z nim chodzić, bo była taka możliwość, ale on był w ogóle nie zainteresowany* [grupa nr 2].

Absolwentki „Szkoły" zgłaszały pewne uwagi krytyczne dotyczące sposobu prowadzenia niektórych zajęć. Jednak dokonując ogólnego podsumowania warsztatów wystawiały wyłącznie pozytywne oceny, niekiedy podkreślając, iż należy je szerzej propagować. Niektóre matki dawały wyraz żalowi, iż mężowie nie uczestniczyli wraz z nimi w warsztatach.

- *Uważam, że te warsztaty są tak cudowne, że najchętniej wysłałabym na nie swojego męża i bardzo nad tym boleję, że tego nie zrobiłam. Myślę, że gdyby mój mąż uczestniczył w zajęciach, to nasza rodzina zyskałaby dużo, dużo więcej* [grupa nr 4].
- *Ja byłam tak zachwycona, że właściwie, te trzy godziny zajęć, bardzo szybko mi zlatywało. Sposób przekazywania wiadomości był czytelny, klarowny. Gdy nam tłumaczono różne sprawy, to takie to wszystko było oczywiste. Dowiedziałam się rzeczy, o których w ogóle nie miałam pojęcia, chociaż potem wydawało mi się, że to jest takie „tłumaczalne" i normalne* [grupa nr 2].
- *Bardzo rozpropagowałam warsztaty wśród znajomych. Do udziału w warsztatach zachęciłam trzy pary, które są bardzo z tego zadowolone i wiem, że są mi bardzo wdzięczne* [grupa nr 2].

Debatę przeprowadził i opracował
M. J. Sochocki

---

1 J. Sakowska, „Szkoła dla rodziców i wychowawców. Materiały pomocnicze dla prowadzących zajęcia", Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej, Warszawa 1999.

2 Tamże, s. 12.

3 Badania (w 2002 r.) zrealizowałem na zlecenie i ze środków Stowarzyszenia na Rzecz Rodziny - Szkoła dla Rodziców i Wychowawców: „Bez Porażek", w kooperacji z Centrum Metodycznym Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej (transkrypcja wywiadów - Agnieszka Górecka).