

# Psychoedukacja rodziców

Iwona Turbiarz

W cyklu artykułów na temat zespołu nadpobudliwości psychoruchowej niejednokrotnie przedstawiałam sytuację rodziców dzieci dotkniętych tym zaburzeniem. Tym razem chciałabym się skupić na pracy psychoedukacyjnej z tą grupą. Zadanie nie jest łatwe ze względu na specyfikę funkcjonowania dziecka z ADHD oraz potoczne myślenie o zespole jako o efekcie błędów wychowawczych rodziców i ich niekompetencji. Rodzice przychodzą na zajęcia z całym bagażem złych doświadczeń, z przekonaniem o braku umiejętności wychowawczych i ogromnym poczuciem winy, czasem złością na siebie, dziecko i cały świat.

## Rodzice – pierwsi terapeuci dziecka

Oczekiwania wielu rodziców wobec dziecka nadpobudliwego są zbyt duże jak na jego możliwości. Już na pierwszych zajęciach warsztatowych rodzice dowiadują się, że ich wyobrażenia są nierealne. Nie ma cudownej tabletki na ADHD, nie ma terapii, która zadziała zaraz po zastosowaniu się do podanych sposobów postępowania. Jak podkreślałam w poprzednich artykułach, praca z dzieckiem nadpobudliwym jest czasochłonna, długofalowa i wymaga konsekwencji. Nie ma takiego miejsca, do którego można wysłać dziecko na cały dzień, a tam terapeuci dokoniliby cudu. **Praca z dzieckiem nadpobudliwym każdego dnia jest podejmowana od nowa, jej celem nie jest pokonanie objawów (gdyż jest to niemożliwe), tylko stworzenie zewnętrznej struktury, dzięki której dziecko mogłoby lepiej funkcjonować w rodzinie, w grupie rówieśniczej.**

Aby rodzice mogli pomóc dziecku, powinni przede wszystkim zweryfikować swoje oczekiwania wobec niego. Pierwszym krokiem jest określenie realnych celów, które chcą osiągnąć w pracy z dzieckiem. Już tu pojawia się trudność, gdyż większość opiekunów przejawia tendencję do wyznaczania celów idealnych, którym dzieci nadpobudliwe nigdy nie będą w stanie sprostać. Najlepszym tego przykładem jest sytuacja odrabiania zadań domowych. Rodzice nie mogą zaakceptować faktu, że podczas odrabiania lekcji dziecko nadpobudliwe nie siedzi spokojnie. Za cel stawiają sobie nie tylko staranne odrobienie zadań, ale pracę nad nimi w atmosferze ciszy i skupienia. **Źle wytyczone cele, nieadekwatne do możliwości dziecka, powodują narastanie frustracji ro-**

**dzica i poczucia bezsilności.** Dlatego pierwsze zajęcia w szkole dla rodziców dzieci z ADHD poświęcone są przyczynom i przebiegowi zespołu nadpobudliwości psychoruchowej. Służy to lepszemu zrozumieniu funkcjonowania dziecka. Bez tych wiadomości praca z dzieckiem dla wielu rodziców będzie ponad siły i możliwości. Poprzez akceptację objawów, zdobywanie wiedzy i praktyczne zastosowanie nabywanych umiejętności, rodzic uczy się stawiać wymagania na miarę swojego dziecka.

## Rola warsztatów

Podstawowym krokiem w leczeniu ADHD jest wyedukowanie najbliższego otoczenia dziecka. Dzięki uczestnictwu w warsztatach wzrasta świadomość i wiedza na temat ADHD – wielu rodziców inaczej patrzy na trudne zachowania swoich dzieci. Pociąga to za sobą wzrost kompetencji wychowawczych – rodzicom łatwiej jest pracować z dzieckiem, wiedząc, że wiele niepożądanych zachowań nie jest winą dziecka, nie wynika z jego złej woli, czy też przeciwstawianiu się dorosłym. **Podstawą do podjęcia efektywnej pracy jest zrozumienie.** Wielu rodziców przyznaje, że trudno im zapanować nad złością, np. w sytuacji, gdy po raz kolejny muszą powtórzyć polecenie. Jednak cały czas pracują nie tylko z dzieckiem, ale też doskonalą swoje umiejętności komunikacyjne, wprowadzają w życie techniki modyfikacji zachowań poznane na zajęciach.

## Postawy rodziców

Grupa rodziców biorących udział w warsztatach jest bardzo zróżnicowana. W trakcie około 20 półtoragodzinnych spotkań rodzice poznają

techniki i sposoby pracy z dzieckiem nadpobudliwym. Mają możliwość przećwiczyć poznane metody poprzez odgrywanie scenek, odrabiając „pracę domową” (przez cały tydzień ćwiczą daną umiejętność, np. sztukę wydawania poleceń). Podczas zajęć ujawniają się różne postawy rodzicielskie, oczekiwania i pragnienia. W trakcie trzyletniej praktyki w pracy z rodzicami udało mi się wyodrębnić następujące typy rodziców:

### • rodzic perfekcjonista

Jest to typ rodzica bardzo wymagającego, jego oczekiwania wobec dziecka są nierealne. Taki rodzic nie bierze pod uwagę jego możliwości i ograniczeń wynikających z nadpobudliwości. Ponieważ cała praca z osobami dotkniętymi ADHD opiera się w głównej mierze na pozytywnym motywowaniu, perfekcjonistom najtrudniej jest przekonać się do stosowania wzmocnień – a w szczególności pochwał. Uważają oni, że nie ma za co chwalić dziecka, skoro odrabianie lekcji zajmuje mu tyle czasu, ciągle potrzebuje przerw, pisze niedokładnie i na koniec zawsze przytrafi się coś, co nie pozwoli dać pochwały. Często oceniają swoje dzieci jako leniwe – „gdyby tylko chcieli, gdyby choć trochę się postarały, mogłyby osiągać o wiele lepsze wyniki w wielu dziedzinach życia”. Stąd niedaleka droga do frustracji i niezadowolenia z dziecka, które nie spełnia oczekiwań rodzica i nigdy ich nie spełni.

### • rodzic depresyjny

Zajęcia psychoedukacyjne, jako jedyna forma pomocy rodzinie nadpobudliwego dziecka, to zbyt mało w przypadku rodzica, który przechodzi załamanie nerwowe. Rodzic depresyjny wątpi w swoje kompetencje wychowawcze, nie wierzy, że poznawane na zajęciach metody pomogą usprawnić funkcjonowanie jego dziecka. Część rodziców nie chce przyjąć do wiadomości, że aby pomóc dziecku najpierw musi pomóc sobie.

### • rodzic z przetrwałym ADHD

Tego typu rodzicowi łatwiej jest zrozumieć dziecko („ja też taki byłem”), tolerują jego objawy, ale ich cierpliwość kończy się zbyt szybko. ADHD u dorosłych może przyjmować różne formy. Jak pisze E. Hallowell w książce „W świecie ADHD” istnieją ciężkie postaci zaburzenia, kiedy funkcjonowanie danej osoby jest poważnie upośledzone z powodu braku zorganizowania, nie dającej się opanować impulsywności oraz nie- możliwości doprowadzenia czegokolwiek do koń-

ca. Taki rodzic wiecznie się spóźnia, często odrabia zadania domowe w trakcie ćwiczeń, jest bardzo absorbujący, gadatliwy, często zabiera czas innym, lubi uzupełniać podawane informacje o swoje doświadczenia i przemyślenia. Jego praca z dzieckiem nierzadko kończy się na dobrych chęciach, szczególnie, gdy potrzebna jest wytrwałość (np. notowanie każdego przejawu dobrego zachowania dziecka, stosowanie systemu punktowego). Rodzice ci z trudnością zauważają zmiany w zachowaniu dziecka, gdyż brakuje im systematyczności w działaniu i konsekwencji.

#### • rodzic, który nie lubi swojego dziecka

Jak wcześniej wspomniałam, efekty w pracy z dzieckiem można osiągnąć poprzez zrozumienie, iż objawy zespołu są sprawą niezależną od dziecka, zaburzają jego funkcjonowanie w życiu, tak samo jak jego otoczeniu. W przypadku tej grupy rodziców problem jest o tyle poważny, że wymaga terapii indywidualnej rodzica, jak również całej rodziny. Taka postawa jest szczególnie widoczna w rodzinach z większą liczbą dzieci i które nie mają ADHD. Rodzice nie potrafią powiedzieć niczego miłego o swoim dziecku, są zmęczeni i sfrustrowani. Boją się swoich uczuć, nie mogą ukryć rozczarowania i niechęci do dziecka.

#### • rodzic nadopiekuńczy

Z racji stwierdzonego u dziecka ADHD, rodzic stara się rozpiąć nad nim parasol ochronny. Jest to dość trudna grupa rodziców, która nie jest w stanie zaakceptować faktu, że dziecko powinno ponosić odpowiedzialność za swoje zachowanie, wypełnianie obowiązków, np. odrabianie lekcji. Są to rodzice, którzy biorą na swoje barki wszystkie problemy dziecka – ich niepowodzenia szkolne, odrzucenie przez klasę, nieumiejętność ponoszenia porażki. Żyjąc w ciągłym lęku o dziecko, wyręczają je we wszystkich dziedzinach życia. Pomoc w odrabianiu lekcji sprowadza się do dyktowania rozwiązań, rodzice ubierają dzieci, noszą za nimi tornister, karmią („bo jak je samo, to długo trwa – rozprasza je wszystko i dziecko zjada zimny obiad”). Rodzice ci zapominają o tym, że problemy te są nieuchronne, a jak pisze Gordon „frustracje, zakłopotania, biedy i zmartwienia, nawet niepowodzenia, należą do nich samych [dzieci], nie do rodziców”. Wielu rodziców nadopiekuńczych nie przyjmuje do wiadomości, że ich dziecko, mimo iż potrzebuje więcej uwagi dorosłego, ma prawo do posiadania własnych problemów. Są też tacy rodzice, którzy wycho-

wanie dziecka nadpobudliwego postrzegają jako swoją misję. Problemy dziecka stają się wytłumaczeniem rezygnacji z realizacji swoich celów, pragnień, niekiedy z pracy zawodowej.

#### • brak akceptacji ze strony jednego z rodziców (konflikt między rodzicami)

Zdarza się, że fakt posiadania w rodzinie dziecka z ADHD prowadzi do konfliktów wewnątrz rodziny. Z moich obserwacji i licznych rozmów z rodzicami wynika, że częściej ojcowie mają problem z zaakceptowaniem faktu, że dziecko dotknięte jest tym zespołem. Uważają, że wystarczy narzucić dyscyplinę, przestać tak koncentrować się na dziecku, a kłopot sam minie. Winą za nieakceptowane zachowania dziecka obarczają matki, które według nich są nadopiekuńcze i przasadzają z niesieniem mu pomocy. W związku z tym dochodzi do konfliktu na tle podejmowanych decyzji wychowawczych, rodzice wzajemnie oskarżają się za zaistniałą sytuację, liczne kłótnie potęgują problemy. Nie muszę podkreślać, że taki stan rzeczy nie sprzyja harmonijnemu rozwojowi dziecka, budzi w nim poczucie winy i odrzucenia.

### Wzrost kompetencji wychowawczych rodziców

W przeprowadzonej ankiecie pytałam rodziców dzieci nadpobudliwych, czy dzięki uczestnictwu w warsztatach wzrosło ich poczucie kompetencji wychowawczych w czterech obszarach. Przede wszystkim interesowały mnie: komunikacja z dzieckiem (skuteczność wydawania poleceń); umiejętność nagradzania właściwych zachowań; radzenie sobie z trudnymi zachowaniami; rozwiązywanie problemów związanych z odrabianiem prac domowych. Rodzice odpowiadali w czterostopniowej skali (tak, raczej tak, chyba nie, nie).

W zakresie wzrostu umiejętności komunikacyjnych aż 65% ankietowanych odpowiedziało: tak, 35% zaś: raczej tak. Rodzice często narzekają, że dzieci ich nie słuchają. Na warsztatach obliczali kryterium sukcesu dla skutecznego wydawania poleceń (ile razy należy powtórzyć polecenie w przypadku konkretnego dziecka, aby je wykonało). Poprawa w tej sferze wiąże się ze wzrostem akceptacji objawów ADHD ze strony rodzica, a także z wprowadzeniem jasnych zasad komunikacji (polecenia wydawane bezpośrednio do dziecka, uzyskanie informacji zwrotnej, dopilnowanie wykonania polecenia).

Wzrost swoich umiejętności w nagradzaniu zachowań pożądanых społecznie zauważyło 50% rodziców, raczej tak odpowiedziało 45%, chyba nie 5%. Zajęcia dotyczące stosowania wzmocnień społecznych należą do trudniejszych. Rodzice uważają, że nie mają za co chwalić swoich dzieci, obawiają się, że zbyt częste chwalenie „zepsuje” je. Zastosowanie poznanych sposobów udzielania aprobaty wpłynęło na usprawnienie funkcjonowania dziecka, a w efekcie poprawę relacji rodzic – dziecko.

Większą skuteczność w radzeniu sobie z trudnymi zachowaniami dziecka zauważyło 20% rodziców, raczej tak odpowiedziało 60%, chyba nie 20%. Niestety nie da się pokonać objawów ADHD, gdyż zespół ten jest pewną stałą cechą dziecka, można natomiast wpłynąć na polepszenie jego funkcjonowania przez wprowadzenie zasad, konsekwencję w postępowaniu, dostosowywanie otoczenia do dziecka.

Najmniejszy statystycznie wzrost kompetencji odczuli rodzice w obszarze dotyczącym odrabiania prac domowych (tak 30%, raczej tak 50%, chyba nie 15%, nie 5%). Skuteczność w tym obszarze zależy nie tylko od rodziców i dziecka, ale także od nauczycieli (jeśli nie dopilnują dziecka, aby zapisało pracę domową, rodzice nie będą w stanie jej wyegzekwować).

### Rodzice na medal

Rodzice nadpobudliwych dzieci codziennie poświęcają im sporo czasu, tj. blisko 2,5 godziny. Wspólne odrabianie prac domowych z dzieckiem zajmuje im około 80 minut, reszta czasu zostaje przeznaczona na swobodną zabawę (gry, rozmowy, jazda na rowerze, spacer itp.).

Dzięki umiejętnościom i wiedzy zdobytej na warsztatach, rodzice stają się kompetentnymi wychowawcami. Świadomie modelują zachowania dziecka, tworzą dynamiczne systemy wspierające jego rozwój. Ich praca jest imponująca! □

Autorka jest pedagogiem w szkole podstawowej, prowadzi warsztaty dla rodziców dzieci nadpobudliwych.

### Bibliografia:

- T. Gordon, *Wychowanie bez porażek*, Warszawa 1993, PAX.  
E. Hallowell, J.J. Ratey, *W świecie ADHD*, Poznań 2004, Media Rodzina.  
*Ankieta – opracowanie własne.*