

W swoich pierwotnych założeniach program „Domowe Partnerstwo” został stworzony dla rodziców nastolatków przejawiających zachowania problemowe związane z używaniem substancji psychoaktywnych. Pierwsze edycje były realizowane w 2007 roku. Wówczas najwięcej obaw dorosłych wzbudzały zachowania młodzieży związane z sięganiem po narkotyki i alkohol. Obecnie wyraźnie wzrosła grupa rodziców, którzy na pierwszym miejscu powodów zgłoszenia się do programu wymieniają coraz częściej obserwowane u dzieci nadmierne korzystanie z internetu i granie w gry komputerowe.

UMIEJĘTNOŚCI WYCHOWAWCZE W PROFILAKTYCE UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH NA PRZYKŁADZIE PROGRAMU „DOMOWE PARTNERSTWO”

*Magdalena Moskal
Fundacja Praesterno*

Świadomość rodziców w zakresie występowania zjawiska uzależnień behawioralnych wyraźnie wzrosła. Wcześniej mówili oni o niepokojach o nastolatka w związku z przesiadywaniem przez niego w domu i brakiem kontaktów z rówieśnikami, aktualnie zaś częściej opisują, czym dzieci się zajmują, ile czasu spędzają na grach lub w sieci. Rodzice już na etapie zgłoszenia się do programu posługują się terminem „uzależnienia behawioralne”. Sygnalizują jednocześnie, że trudno jest im ocenić, na jakim etapie „zaawansowania problemu” znajduje się ich dziecko, co powoduje ich dezorientację i bezradność.

Program „Domowe Partnerstwo” jest programem profilaktycznym. Odwołując się do funkcji profilaktyki jako kompleksowej interwencji ukierunkowanej na przyczyny angażowania się w zachowania problemowe, tj. szeroko pojęte deficyty interpersonalne, społeczne czy wychowawcze, program profilaktyczny powinien obejmować trzy równoległe nurty (Gaś, 2003):

1. Wspomaganie jednostki w radzeniu sobie z trudnościami zagrażającymi prawidłowemu rozwojowi.
2. Ograniczenie wpływu czynników ryzyka, które zaburzają prawidłowy rozwój.
3. Inicjowanie i wzmacnianie czynników chroniących, które sprzyjają prawidłowemu rozwojowi.

W 36-godzinny programie (6 sesji 6-godzinnych lub 12 krótszych, 3-godzinnych) koncentrujemy się

z jednej strony na wsparciu rodziców w rozwijaniu u dzieci kompetencji psychospołecznych niezbędnych w radzeniu sobie z trudnościami, a z drugiej strony na minimalizowaniu czynników ryzyka oraz wzmacnianiu czynników chroniących związanych z rodziną i jej funkcjonowaniem. W przypadku uzależnień behawioralnych badania na temat czynników chroniących i czynników ryzyka są ograniczone (Rowicka, 2015). Czynniki z obszaru rodziny (zarówno chroniące, jak i ryzyka) w przypadku różnych zachowań problemowych, takich jak np. używanie alkoholu, narkotyków czy zachowania agresywne, pokrywają się (Szymańska, 2012). Można zatem założyć, że wyglądają też podobnie w odniesieniu do uzależnień behawioralnych.

Jako czynniki ryzyka najczęściej wymienia się: zaburzenia więzi, częste konflikty w rodzinie, zaburzenia w pełnieniu ról ojca i matki, niejasny system wymagań stawianych dziecku, brak dyscypliny i kontroli lub przeciwnie – nadmierna dyscyplina i kontrola, brak konsekwencji w wychowaniu, tolerancja rodziców wobec ryzykownych zachowań dzieci i wreszcie dostarczanie przez rodziców wzorców nieprawidłowych zachowań. Wśród czynników chroniących przed zaburzeniami wymienia się silną więź w relacjach rodzic–dziecko oraz – jako niezbędny element prawidłowego procesu socjalizacji – jasno postawione dziecku granice (Szymańska, 2012).

Przekładając cele profilaktyki na praktykę pracy z grupą w programie, na jednym z pierwszych spotkań przyglądamy się więc wspólnie z uczestnikami niezbędnym elementom procesu wychowania, tj. wsparciu, wymaganiom (stawianie granic) i przestrzeni (związanej z nauką samodzielności i podejmowania decyzji) dawanych nastolatkowi. Uczestnicy poznają pułapki związane ze zbyt dużą kontrolą przejawianą przez rodziców i jednocześnie zbyt małą swobodą daną dziecku (sytuacja zbyt ciasnych granic), okazywaną dużą swobodą przy niedostatecznych wymaganiach (brak granic i reguł) lub sporych wymaganiach i zbyt małym wsparciu ze strony dorosłych (nadmierny rygor). W efekcie tej analizy formułują oni swoje cele indywidualne związane z udziałem w programie. Dla większości osób dotyczą one poprawy komunikacji z dzieckiem (komunikacji wprost, rozmawiania o uczuciach), pracy nad byciem konsekwentnym w zachowaniu, konstruktywnego reagowania w sytuacjach konfliktowych, zwiększenia umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz okazywania troski i szacunku nastolatkowi.

Tłem dla procesu uczenia się umiejętności wychowawczych jest zrozumienie nastolatka i jego potrzeb (przyglądamy się różnicom w systemie przekonań nastolatków i dorosłych), zrozumienie mechanizmów powstawania problemów i podtrzymania ryzykownego zachowania (wprowadzamy tematykę potrzeb i sposobów zaspokajania podstawowych potrzeb psychospołecznych także przez zachowanie problemowe, ćwiczymy również z uczestnikami nazywanie swoich potrzeb – stanowi to podstawę w używaniu komunikacji wprost). Dodatkowo uczestnicy weryfikują własne bariery i zasoby we wprowadzaniu zmian w sytuacji rodzinnej i relacji z dzieckiem (analizujemy wzorce wychowawcze zaczerpnięte z rodziny generacyjnej i kompetencje psychospołeczne już posiadane przez uczestników oraz warunki zewnętrzne związane z daną sytuacją).

W 36-godzinny program profilaktyczny „Domowe Partnerstwo” jego realizatorzy koncentrują się z jednej strony na wsparciu rodziców w rozwijaniu u dzieci kompetencji psychospołecznych niezbędnych w radzeniu sobie z trudnościami, a z drugiej strony na minimalizowaniu czynników ryzyka oraz wzmacnianiu czynników chroniących związanych z rodziną i jej funkcjonowaniem.

W ramach zajęć uczestnicy planują zmiany, które mogą wprowadzić we własnym funkcjonowaniu, a które będą wspierać dziecko w prawidłowym rozwoju. Następnie pomiędzy poszczególnymi sesjami podejmują oni próby wdrożenia nowych zachowań, np. wprowadzenie drobnych zmian w regułach funkcjonowania rodziny (bycie bardziej konsekwentnym w zachowaniu, jasne, czytelne określanie reguł), podjęcie rozmowy z dzieckiem poza obszarem problemowym (budowanie więzi z dzieckiem), obserwacja przejawów pozytywnych zachowań dziecka i ich wzmacnianie (budowanie więzi, wspieranie dziecka), porozumienie z partnerem w kwestii jednolitego reagowania na zachowania nastolatka (rozwijanie konsekwencji i spójności w działaniach wychowawczych). Kolejne spotkanie grupy jest okazją do podzielenia się swoimi obserwacjami i refleksjami

na temat wprowadzonych zmian, uzyskania wsparcia w podjętym wysiłku i szukania nowych rozwiązań, jeśli dotychczasowe okazały się niewystarczające, a także planowania kolejnych kroków działania.

Program pomaga w ustabilizowaniu środowiska rodzinnego i uzyskiwaniu przez młodego człowieka adekwatnej do jego potrzeb pomocy ze strony opiekunów. Jest zaplanowany jako wielowymiarowy proces

rozwijania kompetencji potrzebnych do wsparcia i wpływania rodzica na nastolatka poprzez porozumienie, w odwołaniu do wspólnie ustalonych reguł lub jasno określonych zasad funkcjonowania w przestrzeni interpersonalnej.

Bibliografia

- Gaś Z.B., „Szkolny program profilaktyki. Istota, konstruowanie i ewaluacja”, MENiS, Warszawa 2003.
- Rowicka M. „Uzależnienia behawioralne. Profilaktyka i terapia”, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Fundacja Praesterno, Warszawa 2015.
- Szymańska J., „Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki”, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2012.