

Jak pracować z dziećmi, które straciły nadzieję

Maria Deptuła

W artykule przedstawię charakterystykę Pensylwańskiego Programu Zapobiegania Depresji, opracowanego przez zespół M.P. Seligmana i wyniki badania jego skuteczności.¹ Jestem przekonana, że może on być przydatny w pracy z dziećmi z rodzin dysfunkcyjnych, zwłaszcza z rodzin z problemem alkoholowym, które często są zagrożone depresją a w wyniku serii porażek w szkole utraciły motywację do nauki. Głównym celem tego programu jest uodpornienie dzieci na trudności, które spotykają w swoim życiu poprzez kształtowanie umiejętności optymistycznego stylu wyjaśniania sobie przyczyn zdarzeń negatywnych i pozytywnych. Adresatem programu są rodzice i wychowawcy, od których w znacznym stopniu zależy to, jak dzieci myślą i działają w sytuacjach trudnych.

Założenia teoretyczne programu

Program opiera się na założeniach psychologii poznawczej. Przyjmuje się zatem, że uczucia i działania człowieka w danej sytuacji zależą w dużej mierze od tego, co sobie o niej pomyśli. Dla osób zagrożonych depresją charakterystyczny jest pesymistyczny styl myślenia o przyczynach swoich sukcesów i porażek. Pesymizm zaś jest silnie zakorzenionym nawykiem myślenia, którego konsekwencją jest przygnębienie, rezygnacja, słabe wyniki w pracy i nauce, słabe zdrowie fizyczne. Podstawą pesymizmu i optymizmu jest sposób myślenia o przyczynach swoich sukcesów i porażek – nazwany stylem wyjaśniania. Składają się na niego trzy wymiary: stałość, zasięg i personalizacja.

• Stałość przekonań

Kiedy zdarzy się coś złego, pesymista jest przekonany, że niepowodzenia mają charakter stały (np. nigdy nie dostanę lepszego stopnia niż mierny), natomiast optymista jest przekonany o chwilowym charakterze niepowodzeń (dziś dostałem mierny, ale to nie znaczy, że tak będzie zawsze). Kiedy stanie się coś dobrego, pesymista sądzi, że to przypadek, który więcej się nie zdarzy, optymista zaś wie, że dobra passa będzie trwała zawsze.

• Zasięg przekonań

W przypadku zdarzeń niekorzystnych pesymista ma tendencję do generalizacji niepowodzenia, dla optymisty porażka ma charakter ograniczony, to znaczy, że dotyczy tej dziedziny, w której faktycznie miała miejsce. Gdy zdarzy się coś

dobrego, pesymista zwykle ogranicza znaczenie tego wydarzenia, optymista zaś przenosi go także na inne dziedziny życia (np. dostałam dobry z matematyki to i z polskiego w końcu mi się uda).

• Personalizacja

Personalizacja to wnioskowanie o tym, kto ponosi winę za niepowodzenia. Pesymista dopatruje się w sobie przyczyn wszelkich niepowodzeń, nawet w takich sytuacjach, kiedy obiektywnie rzecz biorąc nie ponosi najmniejszej winy. Dla niego typowe jest obwinianie się – generalne, czyli upatrywanie przyczyn niepowodzeń i niekorzystnych wydarzeń w czynnikach stałych i mających zasięg ogólny, związanych z właściwościami podmiotu, np. w jakiejś niezmiennej wadze charakteru. Takie myślenie zmniejsza poczucie własnej wartości, wywołuje bierność i przygnębienie, które ma charakter długotrwały, bo myśli się, że przyczyny niekorzystnych zdarzeń będą działały zawsze. Dla optymistów charakterystyczne jest obwinianie się behawioralne, czyli za konkretne niepomyślnie wydarzenia, które mają chwilowy charakter. Taki sposób myślenia o przyczynach porażek motywuje osobę do zmiany zachowania, aby w ten sposób zapobiec pojawieniu się problemów w przyszłości lub przezwyciężyć sytuację trudną. Chociaż na skutek porażki poczucie własnej wartości może się obniżyć, jest to stan przejściowy, dziecko nie staje się bezradne i może zmienić to, co wymaga zmiany.

Zakłada się, że dzieci uczą się stylu wyjaśniania porażek od rodziców i nauczycieli, słuchając krytyki adresowanej do siebie i tego, jak

dorośli interpretują własne porażki. Właściwy sposób krytykowania zachowania dziecka cechuje dokładność i skupianie się na wskazaniu dziecku konkretnych i chwilowych przyczyn jego problemów zawsze wtedy, gdy pozwala na to sytuacja oraz unikanie krytykowania jego charakteru czy zdolności.

Przyjmuje się też, że za pomocą specjalnie skonstruowanej procedury można przy współpracy z dzieckiem doprowadzić do zmiany jego stylu wyjaśniania przyczyn swoich sukcesów i porażek. Procedura obejmuje **zmianę pesymistycznych myśli automatycznych** (czyli tych, które pojawiają się w naszej głowie, gdy próbujemy zrozumieć to, co się nam przytrafiło), **zmianę stylu wyjaśniania, naukę kwestionowania pesymistycznych sądów i dekatastrofizowania**, czyli uczenia się realistycznej oceny sytuacji. Program obejmuje także doskonalenie umiejętności społecznych.

Charakterystyka oddziaływań

• Pierwszy krok

– polega na zrozumieniu przez nie powiązań między trudnościami, przekonaniami i skutkami. Dorośli, którzy zamierzają uczyć dzieci optymizmu, najpierw sami muszą zrozumieć istotę tych powiązań. W tym celu zaleca się im wykonanie specjalnego ćwiczenia polegającego na analizie własnego stylu wyjaśniania przyczyn zdarzeń pozytywnych i negatywnych. Fakt jego wykonania wykorzystuje się także w pracy z dzieckiem, ponieważ pokazanie mu, że sami także analizujemy własne myśli i uczucia, zmniejsza poczucie zagrożenia występujące u dziecka w sytuacji uczenia się nowych zachowań.

Przygotowanie dziecka do nowej dla niego pracy rozpoczyna się od **wzbudzenia poczucia bezpieczeństwa**. Należy m.in. zapewnić je, że każdy z nas prowadzi monolog wewnętrzny, usiłując zrozumieć to, co mu się przytrafiło, a normalne jest zarówno to, że w naszej głowie pojawiają się myśli automatyczne, jak i to, że można się nad nimi zastanawiać. Następnie dorosły stara się **rozbudzić zainteresowanie dziecka ćwiczeniami** i dostosowywać czas trwania ćwiczeń do jego możliwości. Po zapewnieniu tych warunków przystępuje się do wyjaśnienia dziecku na czym polega **monolog wewnętrzny i model TPS** – trudność – przekonania – skutki. Trudnością może być każde nieprzyjemne wydarzenie. Przekonania to nasz sposób interpretacji zdarzeń. Skutkiem jest to, jak się czujemy i zachowujemy w sytuacji trudnej.

Zrozumieniu związku między tymi elementami służy cykl ćwiczeń, w których dziecko uczy się najpierw dostrzegać ten związek, analizując **zależność między myślami i uczuciami** bohaterów historyjek obrazkowych. Następnie analizowane są **opisy hipotetycznych sytuacji**. Kiedy rozumie, że to jak się poczuje w sytuacji trudnej, zależy od tego, co sobie o niej pomyśli, przechodzi się do analizy **przykładów zawierających opis trudności**, przekonań i ich skutków w postaci przeżywanych uczuć i podejmowanych działań. Dopiero tak przygotowane, zachęcamy do podjęcia próby analizy sytuacji trudnych z **jego życia**. Chodzi tu o sytuacje, w których poczuło smutek, złość, wstyd albo strach oraz sytuacji, w której zachowało się w sposób, który uznaje za niewłaściwy. Najważniejsze na tym etapie jest zrozumienie przez dziecko, że to „co czuje, nie bierze się z niczego i nie jest ściśle zależne od tego, co mu się przydarza. Uczucia, które ogarniają je w chwili, gdy znajduje się w trudnej sytuacji, wynikają z tego, co myśli o tej sytuacji. Kiedy nagle ogarnie je złość, smutek albo strach, to znaczy, że uczucie to wywołała jakaś myśl, a jeśli potrafi ją uchwycić, to jest w stanie zmienić to uczucie”.² Kiedy dziecko potrafi powiązać ze sobą trudności, przekonania i ich skutki na przykładach z własnego życia przy niewielkiej pomocy dorosłego, można przejść do kolejnego etapu.

• Drugi krok

– polega na zmianie stylu wyjaśniania stosowanego przez dziecko. Praca z dzieckiem poprzedzona jest tak jak poprzednio ćwiczeniami dla dorosłego. Następnie wspólnie z dzieckiem **wyjaśnia się pojęcia optymizm i pesymizm**. Pomocne są tutaj dowcipne opowiadania o Ponurym Gregu i Wesołej Holly, które w sposób przejawiony i dzięki temu bardzo wyraźny, pokazują różnicę między tymi dwoma podejściami do sytuacji trudnej. Przejście do analizy pesymistycznych myśli dziecka ułatwia opowiedzenie przez dorosłego jakiegoś wydarzenia z własnego życia, kiedy ogarnęły go pesymistyczne myśli i o ich wpływie na samopoczucie i zachowanie. Celem tego etapu pracy jest zrozumienie przez dziecko, że **kłopoty są skutkiem działania wielu przyczyn** oraz nauczenie go przyjmowania odpowiedzialności za te z nich, które wynikają z jego winy a nie obwiniania się za to, na co nie ma wpływu. Istotne jest także nauczenie dziecka precyzyjnego, **rzetelnego myślenia o problemach**. Dokonuje się to poprzez nakłanianie go do szukania dowodów, które świadczą o tym, że katastroficzne wyjaśnienia zniekształcają rze-

czywisty obraz wydarzeń oraz do koncentrowania się na tych przyczynach jego problemów, które jest w stanie zmienić. Realizacji tych celów służy seria bardzo pomysłowych ćwiczeń skonstruowanych zgodnie z zasadą stopniowania trudności.

• Trzeci krok

– obejmuje naukę **kwestionowania pesymistycznych sądów i dekatastrofizowania, czyli realistycznej oceny sytuacji**. Uczenie się realistycznej oceny kierowanych pod swoim adresem oskarżeń polega na zbieraniu dowodów najpierw świadczących o tym, że dane przekonanie jest prawdziwe a potem, że jest fałszywe. Taka kolejność jest zgodna z udowodnioną naukową tendencją do obrony zakodowanych w umyśle schematów poznawczych – łatwiej jest przyjąć informacje zgodne z nimi. Przyjmowanie informacji niezgodnych napotyka na szereg przeszkód, które szczegółowo opisał W. Łukaszewski.³ Istotne jest także zwrócenie uwagi na to, by dowody były szczegółowe i konkretne oraz na to, by każdy z nich został rozpatrzony. M.P. Seligmann uważa, że zmuszając „dziecko do rozpatrzenia wszystkich dowodów za i przeciw, osłabiamy naszą skłonność do dopasowywania dowodów do przyjętej tezy, zauważania tych, które ją potwierdzają, a pomijania tych, które do niej nie przystają”.⁴

Kolejne ćwiczenia dotyczą tworzenia wyjaśnień alternatywnych. W poszukiwaniu nowego spojrzenia dziecka na sytuację trudną pomocne jest pomysłowe ćwiczenie polegające na zachęcaniu go do spojrzenia na tę sytuację oczami innej osoby: np. „Jak myślisz, a co by pomyślała sobie w tej sytuacji twoja przyjaciółka? Twój ojciec? Bezstronny obserwator?”. itp. Następnie sprawdza się wraz z dzieckiem dowody potwierdzające poszczególne interpretacje. Trzeba tu pamiętać, że prawie żadne wydarzenie nie jest skutkiem tylko jednej przyczyny, a złożony charakter rzeczywistości daje nam możliwość wyboru jednej z kilku interpretacji. Wspólnie z dzieckiem analizuje się zespoły czynników, które mogły spowodować jego problemy.

Na zakończenie tego etapu dziecko uczy się dekatastrofizowania, czyli dokładnej oceny wszystkich możliwych implikacji danej sytuacji. Obejmuje ona następujące etapy:

- przewidywanie najgorszego z możliwych skutków i ocena prawdopodobieństwa jego wystąpienia;
- przewidywanie najlepszego z możliwych skutków i ocena prawdopodobieństwa jego wystąpienia;

- wybór konsekwencji najbardziej prawdopodobnej;
- opracowanie planu działania zakładającego każdy z tych skutków, zwłaszcza ten najbardziej prawdopodobny.

Ten etap pracy (tak jak wszystkie poprzednie) poprzedzony jest także ćwiczeniami dla dorosłego, żeby mógł sprawdzić czy sam opowiadał w wystarczającym stopniu umiejętność, której ma zamiar nauczyć dziecko. Ćwiczenia z dzieckiem odbywają się najpierw na trudnych sytuacjach hipotetycznych a potem na wziętych z jego życia.

Zespół M. P. Seligmana zrealizował program, którym objęto 70 dzieci 10-11-letnich zagrożonych depresją. Po dwóch latach od zakończenia programu dzieci, które wzięły w nim udział, były dwukrotnie mniej podatne na depresję. Okazało się także, że program zwiększa poziom optymizmu u dzieci, w szczególności osłabił ich skłonność do upatrywania przyczyn trapiących je problemów w zjawiskach o charakterze stałym.

Sądzę, że warto poznać ten program i spróbować zastosować go w pracy z dziećmi z rodzin dysfunkcyjnych, zwłaszcza z rodzin z problemem alkoholowym. Wydaje się to ważne nie tylko w stosunku do dzieci z objawami depresji, ale także w przypadku dzieci z niskim poziomem motywacji do nauki na skutek licznych porażek poniesionych przez nie w procesie uczenia. Zastosowanie tego programu nie zastąpi konieczności pomagania w nauce i organizowania zajęć wyrównawczych, może jednak uczynić je znacznie skuteczniejszymi dzięki zmianie myślenia dzieci o swoich szansach na sukces szkolny. □

Autorka jest pedagogiem, profesorem na Uniwersytecie im. Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, kierownikiem Zakładu Pedagogiki Opiekuńczej z Profilaktyką Społeczną.

¹ „Pensylwański Program Zapobiegania Depresji” prezentuję na podstawie pracy M.E.P. Seligmana, „Optymistyczne dziecko”. Media Rodzina of Poznań 1997.

² M.P. Seligman „Optymistyczne”, op. cit., s. 195.

³ W. Łukaszewski „Problem reakcji na rozbieżność informacyjną”. W: W. Łukaszewski (red.) „Reakcje na rozbieżność informacji”. Warszawa – Wrocław 1976.

⁴ M.P. Seligman „Optymistyczne...”, op. cit., s. 245.