

Maria Deptuła

PROGRAM CAROLE SUTTON *JAK RADZIĆ SOBIE Z TRUDNYMI ZACHOWANIAM I U DZIECI* – PROPOZYCJĄ PEDAGOGICZNEGO WSPIERANIA RODZINY PRZEZ PRACOWNIKA SOCJALNEGO

Program Carole Sutton adresowany jest do rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i w młodszym wieku szkolnym, których dzieci przejawiają trudne zachowania w takim stopniu, że rodzice sobie z nimi nie potrafią poradzić. Zjawisko bezradności wobec nieakceptowanych zachowań dzieci występuje często w rodzinach dysfunkcyjnych znajdujących się pod opieką pracownika socjalnego. Podkreśla się, że praca socjalno-wychowawcza z rodziną i dzieckiem nie może ograniczać się do ratownictwa i kompensacji, lecz winna obejmować także działania profilaktyczne niwelujące niedomagania środowiska wychowawczego i wzbogacające je o bodźce stymulujące rozwój dziecka, łagodząc objawy wskazujące na zagrożenie procesu rozwoju w tym środowisku (Marynowicz-Hetka, 1987; Kantowicz, 2001). Celem mojego artykułu jest ukazanie możliwości wykorzystania programu C. Sutton przez odpowiednio przeszkolonych pracowników socjalnych w celu wspomaganie rodziców w wypełnianiu funkcji wychowawczej wobec dzieci w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym. Program może być stosowany w indywidualnym kontakcie z rodzicami lub w pracy z grupą rodziców. W miarę dokładna charakterystyka programu jest niezbędna dlatego, że nie jest on dostępny w bibliotekach, chociaż od wielu lat można go kupić i poznawać na szkoleniach organizowanych przez Fundację na rzecz umacniania więzi rodzinnych „Synapsis”, która w ten sposób pozyskuje środki na swoją unikalną działalność. Program charakteryzuję na podstawie zestawu 8 książeczek dla rodziców C. Sutton (1992), które zawierają

jedynie opis procedury działania rodziców oraz podstawową wiedzę z zakresu psychologii uczenia się przekazaną w bardzo syntetycznej i niezwykle prostej postaci. Tak więc wszystkie uzasadnienia i refleksje są moim uzupełnieniem opisu programu.

Charakterystyka programu

Celem oddziaływań adresowanych do rodziców, a za ich pośrednictwem do dzieci, jest zachęcenie dzieci do lepszego zachowania. Ich podstawą teoretyczną jest psychologia uczenia się, a metodę postępowania rodziców nazwano *podejściem behawioralnym*. Metoda ta wymaga zrozumienia przez rodziców, że zmiana zachowania dziecka jest uzależniona od zmiany zachowania się rodziców. Program edukacji rodziców składa się z ośmiu tygodniowych etapów. Każdy z nich opiera się na jednej z ośmiu broszur napisanych dla rodziców oraz na analizie „karty wybranego zachowania”, która jest wzorem zapisu wyników obserwacji wybranego przez rodziców zachowania dziecka przez osiem kolejnych tygodni. Rodzice uczą się, jak i kiedy uczyć dzieci pożądanych zachowań, jak utrzymać je i jak oduczać dzieci zachowań niepożądanych. Nie narzuca się im jednak, czego mają swoje dzieci uczyć ani jakie zachowania eliminować uznając, że rodzice, zgodnie ze swoim systemem wartości, decydują o tym, co jest wskazane dla ich dzieci.

Proces zmiany zachowania się rodziców rozpoczyna się od wyboru przez nich jednego trudnego zachowania swojego dziecka, które chcieliby zmienić. Na tym etapie rodzice uczą się przekładać ogólne opisy trudności doświadczanych w związku z zachowaniem dziecka np. „jest nie do opanowania”, „wymyka się spod kontroli” na konkretne zachowania dziecka. Proces uczenia się uruchamia szukanie odpowiedzi na pytanie „Co takiego robi i mówi dziecko, jak się zachowuje, że „jest nie do opanowania”, „wymyka się spod kontroli”? Do trudności sformułowanych na zbyt wysokim poziomie ogólności nie można bowiem opracować strategii skutecznego działania. Przykładem zbyt ogólnego sformułowania jest „Tomek jest zawsze trudny”. Przykładem konkretnego opisu jest: „Tomek mówi „nie” i ma napady złości (krzyczy, płacze, kopie, rzuca się na podłogę lub tupie) kiedy nakazuję mu odłożenie wybranego przez niego produktu na półkę w supermarkecie. Wybór zachowania negatywnego, które ma ulec zmianie w ciągu ośmiu tygodni stosowania metody, należy do rodziców. Może to być tylko jedno zachowanie negatywne (nawet gdy rodzice podają przykłady wielu trudnych zachowań) i musi towarzyszyć temu równie jasne określenie pożądanego zachowania dziecka w tej sytuacji. Jasne sprecyzowanie oczekiwań jest warunkiem niezbędnym ukie-

runkowania uwagi rodziców na to, co mają obserwować podczas pierwszego tygodnia pracy nad zmianą zachowania dziecka. Ukierunkowaniu obserwacji służy przygotowany specjalnie dla rodziców, bardzo prosty arkusz do rejestrowania faktu występowania zachowań pozytywnych i negatywnych (określonych na początku pracy) w kolejnych dniach tygodnia.

Ważnym efektem tej ukierunkowanej obserwacji jest, moim zdaniem, spostrzeżenie, że dziecko nie tylko zachowuje się w sposób nieakceptowany, ale także przejawia zachowania pozytywne, które często są przez rodziców niezauważane, bo ich uwaga koncentruje się na tym, co dziecko robi źle. Zachęcenie rodziców do precyzyjnego formułowania oczekiwań wobec dziecka jest też pierwszym krokiem do refleksji nad tym, czy oczekiwania rodzica są na miarę wieku dziecka i warunków, w jakich ono żyje. Rodzice, zwłaszcza mający problemy, np. nadużywający alkoholu, współzależnieni, mają bardzo często nierealistyczne wymagania wobec swoich dzieci, oczekując od nich zachowania, do którego większość dzieci w tym wieku jest jeszcze niezdolna. Mają też tendencję do przerzucania przyczyn odczuwanej frustracji na dziecko, czego wyrazem bywa między innymi uogólniona krytyka jego osoby i nieustanne niezadowolenie (Robinson, Rhoden, 2000). Sądzę, że współpraca pracownika socjalnego z rodzicami na tym etapie może pomóc w urealnianiu oczekiwań i odkrywaniu drogi do satysfakcjonującego a jednocześnie sprzyjającego rozwojowi dziecka wypełniania roli rodzicielskiej.

W drugim tygodniu pracy z rodzicami ukierunkowuje się ich uwagę nie tylko na wybrane zachowania pozytywne i negatywne dziecka, ale także na obserwację tego, co poprzedza trudne zachowanie i co po nim następuje. Wśród konsekwencji zachowania dziecka wymienia się nagradzanie prowadzące do wzmocnienia zachowania i karanie prowadzące do wygaszania zachowania. Z licznych obserwacji wiemy, że rodzice dzieci, które sprawiają trudności, często wygaszają ich pozytywne zachowania nie zwracając na nie uwagi, chociaż powinni je nagradzać. Jeśli czasem decydują się pochwalić dziecko, to często forma i treść tej wypowiedzi sprawia, że nie może ona spełnić nagradzającej roli. Rodzice mówią np. „No widzisz, a jednak potrafisz czasem być grzeczny”, „Popatrz, popatrz jak się postarasz, to możesz”. Jednocześnie podtrzymują zachowania negatywne zawsze lub prawie zawsze na nie reagując, nawet wtedy, gdy bez szkody dla dziecka, rodziców i innych osób zaangażowanych w sytuację można je zignorować.

Polecenie rodzicom obserwowania tego, co poprzedzało trudne zachowanie dziecka i co po nim nastąpiło, przygotowuje ich do zrozumienia własnej roli w umacnianiu lub wygaszaniu negatywnego zachowania. Dzięki temu łatwiej jest

zapropnować rodzicom nowe sposoby reagowania na trudne zachowania. Ten etap pracy rozpoczyna się w trzecim tygodniu trwania programu.

Trzeci tydzień poświęcony jest opracowaniu i wprowadzaniu zmian w reagowaniu na zachowania dziecka. W książeczce nr 3 przewidzianej dla rodziców na ten tydzień pracy znajdują się bardzo szczegółowe uwagi dotyczące tego, jak wzmacniać pozytywne zachowania dzieci i jak uczyć je oczekiwanych zachowań. Autorka programu zaleca chwaleńie dziecka za każdym razem, gdy dziecko zachowa się pozytywnie wraz z informacją, za jakie konkretne zachowanie jest ta pochwała. Jeżeli natomiast nie było w danym dniu żadnego pozytywnego zachowania zaleca, znalezienie trzech powodów, dla których można pochwalić dziecko i pochwalenie go, nawet wtedy, gdy nie jest to nic wielkiego (np. za to, że ładnie umyło ręce, zjadło, było miłe). Dzięki lekturze tej książeczki rodzice uczą się też, że aby nauczyć dziecko dobrego zachowania, trzeba mu uświadomić co, kiedy i jak ma robić. Niejasność reguł jest bowiem częstą przyczyną negatywnych zachowań dzieci. W tej książeczce znajduje się też opis ignorowania złego zachowania lub zwracania na nie jak najmniejszej uwagi jako sposobu wygaszania zachowań negatywnych.

Sądzę, że w indywidualnym kontakcie pracownika socjalnego z rodzicami, którzy nie zechcą czytać książeczek dla rodziców, te proste reguły mogą zostać po prostu rodzicom opowiedziane. Warto też przećwiczyć przykładowe komunikaty adresowane do dziecka i zachęcić rodziców do opracowania własnego programu działania zmierzającego do wygaszenia niepożądanego zachowania. Pomocne będą w tym zakresie przykłady znajdujące się w książeczce dla rodziców.

Tak przygotowani rodzice są zachęceni do zastosowania tych nowych wzorów reagowania przez kolejny tydzień i zapisywania zachowań pozytywnych i negatywnych dziecka na karcie obserwacji. Myślę, że rozpoczęcie zmiany reagowania od uczenia się nagradzania zachowań pożądaných i ignorowania zachowań niepożądaných pozwala rodzicom zaobserwować, jak wiele można uzyskać koncentrując się na tym, co dziecko robi dobrze i okazując mu swoje zadowolenie z tego powodu, a jednocześnie nie nawiązując z nim kontaktu wtedy, gdy zachowuje się źle, pod warunkiem, że nie jest to niebezpieczne dla dziecka lub jego otoczenia. Wyniki obserwacji rodziców są uzupełniane opisami tego, co poprzedza i co następuje po trudnym zachowaniu dzieci. Z prowadzonych pod moim kierunkiem badań nad skutecznością tego programu w pracy wychowawców przedszkoli wynika, że bez względu na rodzaj trudnego zachowania wybranego do zmiany,

zazwyczaj w tym okresie następuje wyraźny wzrost częstotliwości pozytywnych zachowań dzieci.

Książeczka nr 4 przewidziana na **czwarty tydzień** pracy z rodzicami zawiera przystępnie napisany, poparty przykładami, wykład o nagrodach i karach. Bardzo ważne jest zwrócenie uwagi rodziców na istnienie nagród społecznych obok nagród konkretnych, czyli materialnych, oraz na fakt, że nagrody społeczne, takie jak uśmiech, uwaga okazywana dziecku, chwalenie za konkretne zachowania są dla dzieci ważniejsze niż rzeczy. Przypomnienie rodzicom, że trzeba nagrody dostosować do upodobań dziecka, dawać je natychmiast po wystąpieniu zachowania, które chcą wzmocnić, służy opanowaniu przez nich podstawowych zasad skutecznego nagradzania. Taką samą uwagę poświęca się karaniu. Autorka omawia kary społeczne, takie jak okazywanie niezadowolenia, krytykę zachowania, odizolowanie dziecka, podniesiony głos i ignorowanie oraz kary określone jako „konkretne” – klapsy i potrząsanie. Zwraca uwagę na to, że kary drugiego rodzaju umożliwiają przede wszystkim rodzicom wyładowanie złości, nie uczą natomiast dziecka tego, co ma robić. Ponadto zdarza się, że dzieci przyzwyczajają się do klapsów i przestają one stanowić dla nich karę, a uwaga rodziców towarzysząca klapsom traktowana jest jako nagroda. W ten sposób paradoksalnie bicie dzieci podtrzymuje złe zachowanie. Tymczasem dla oduczania dzieci złych zachowań istotne jest zrozumienie, że kara jest reakcją na konkretne zachowanie a ich dobór musi uwzględniać indywidualne właściwości dzieci. Autorka przekonuje też rodziców o większej skuteczności nagród niż kar i zaleca im, by starali się przede wszystkim „przyłapywać” dzieci na dobrym zachowaniu i nagradzać je, zwłaszcza nagrodami społecznymi. Proponuje też włączanie dzieci do oceny ich postępów, np. pozwalając im umieszczać gwiazdki na arkuszu obserwacji czy też kolorować obrazek na temat ich dobrego zachowania, co uzmysławia dziecku, że ono może samo kontrolować własne zachowanie i zachęca je do samokontroli. Wiele miejsca poświęca też prezentacji negatywnych skutków ubocznych karania dzieci oraz rozważa typowe argumenty przytaczane przez rodziców przeciwko chwaleniu dzieci.

Myszę, że zwłaszcza w pracy z rodzinami dysfunkcyjnymi wiedza o roli nagród społecznych w wychowaniu dzieci i o negatywnych skutkach karania jest nie do przecenienia. Dziecko staje się bardzo łatwym, bo bezbronnym obiektem wyładowywania złości nagromadzonej przez rodziców, niekoniecznie związanej bezpośrednio z jego zachowaniem. Krzyki, bicie, groźby, surowe zakazy są środkami często stosowanymi dla wymuszenia posłuszeństwa dzieci, dla rozładowania napięcia w rodzinie. Tymczasem jedną z konsekwencji nieodpowiednich warunków

życia jest nasilanie się zaburzeń zachowania u dzieci, co powoduje nasilenie kar i zwrótnie nasilanie się zaburzeń. Działania pracowników socjalnych zmierzające do zmiany wzorców reagowania na nieposłuszeństwo dzieci (często będących prostym odtworzeniem tego, czego doświadczyli rodzice w dzieciństwie) mogą być w rodzinach dysfunkcyjnych szczególnie trudne, wymagające od pracownika socjalnego specyficznych umiejętności. W przypadku rodziny z problemem alkoholowym konieczne może być najpierw podjęcie przez współzależnionego lub uzależnionego rodzica terapii własnej a dopiero potem możliwa będzie korekta sposobów reagowania na zachowania dzieci.

Celem pracy z rodzicami w **piątym tygodniu** jest pogłębienie ich wiedzy o przyczynach trudnych zachowań dzieci (książeczka nr 6). Zawiera ona podstawową wiedzę o tym, jak można zapobiegać negatywnym zachowaniom lub stanowczo i konsekwentnie nie dopuszczać do tego, by przyniosły one dziecku nagrodę w postaci osiągnięcia celu, do którego zmierzało. Nie do przecenienia jest tu wiedza, jaką rodzice zdobyli w drugim i trzecim tygodniu pracy, zapisując to, co poprzedziło negatywne zachowanie dziecka i to, co po nim nastąpiło. Dzięki tym obserwacjom, rodzice dysponują większą wiedzą o okolicznościach pojawiania się i nasilania trudnych zachowań własnych dzieci. W rodzinach dysfunkcyjnych pomoże to rodzicom dostrzec, jak trudna sytuacja rodziny, emocje przeżywane przez rodziców odbijają się na funkcjonowaniu dzieci. W książeczce nr 6 znajdują się też przykłady typowych dla wielu rodzin okoliczności pojawiania się trudnych zachowań dziecka. Należą do nich zmęczenie dziecka, pośpiech rodziców, głód, wizyty gości, robienie zakupów, konieczność czekania przez dziecko na swoją kolej, skupienie uwagi rodzica na innym dziecku, zmiana codziennej rutyny. Bardzo ważne jest zwrócenie rodzicom uwagi na konieczność istnienia stałych zasad regulujących zachowanie dziecka i przestrzegania ich przez wszystkie osoby dorosłe wychowujące dziecko, wspierania się rodziców w egzekwowaniu wydanego przez jedno z nich polecenia, tworzenia odpowiednich warunków do tego, by dziecko mogło usłyszeć co do niego mówimy oraz opanowania sztuki stanowczego wydawania dziecku poleceń. Rozszerza się także wiedzę rodziców o tym, za co można dziecko pochwalić, jakimi nagrodami społecznymi nagrodzić.

Wyposażeni w tę wiedzę rodzice przez **kolejne trzy tygodnie** starają się „przyłapywać” swoje dzieci na dobrym zachowaniu, nagradzać, zwłaszcza nagrodami społecznymi i ignorować lub w ostateczności karać zachowania negatywne. Pomocne są w tym okresie również dobre rady dotyczące utrwalania pozytywnych zmian w zachowaniach dzieci znajdujące się w książeczce nr 8.

Osobną książeczkę (nr 5) poświęcono typowym kłopotom ze snem dzieci w wieku przedszkolnym. Dotyczy ona problemów z zasypianiem w przypadku, gdy lekarz stwierdzi, że nie ma żadnych zdrowotnych powodów kłopotów z zasypianiem. Natomiast w książeczce nr 7 znajdują się informacje o sposobach stosowania podejścia behawioralnego do eliminowania zachowań innych niż wybrane w pierwszym etapie pracy.

Argumenty przemawiające za włączeniem programu C. Sutton do repertuaru środków pedagogicznego wspierania rodziny przez pracownika socjalnego

Opisane tu zasady postępowania, zaczerpnięte z teorii uczenia się są pedagogom dobrze znane. Nowa jest natomiast procedura uczenia rodziców stosowania tych zasad w celu zachęcania dzieci do lepszego zachowania, opracowana przez C. Sutton. Sądzę, że opanowanie tej procedury przez pracowników socjalnych wzbogaci repertuar znanych im możliwości pedagogicznego wspierania rodziny. Ogromną zaletą tej procedury jest prostota i możliwość uzyskiwania wyraźnych efektów w krótkim czasie. Pomaganie rodzicom w rozwiązywaniu problemów, jakie mają ze swoimi dziećmi, kiedy punktem wyjścia jest zgłoszona przez nich trudność, może mieć duże znaczenie dla nawiązania dobrych relacji z rodzicami, pozyskiwania ich do współpracy w rozwiązywaniu także innych problemów występujących w rodzinie. Poradzenie sobie z trudnymi zachowaniami własnego dziecka poprawia nie tylko kontakt z nim, ale także wzmacnia poczucie sprawstwa i kompetencji, co jest szczególnie ważne w przypadku rodziców bezradnych w wielu innych dziedzinach życia. Fakt ten może mieć istotne znaczenie dla zmiany poziomu samooceny rodzica i kształtowania się jego przekonania o możliwości wprowadzenia także innych zmian w swojej sytuacji. Nie bez znaczenia jest też fakt, że bezradność wychowawcza jest często przyczyną frustracji, która sprzyja agresji wobec własnych dzieci i utrzymywaniu się kar fizycznych w wielu rodzinach niewykazujących innych symptomów patologii.

Jeśli pracownikowi socjalnemu uda się zachęcić rodziców, których wspiera w rozwiązywaniu problemów życiowych, do podjęcia w grupie lub w kontakcie indywidualnym pracy nad zmianą swojego zachowania wobec dzieci, przyczyni się też do poprawy warunków rozwoju dziecka w rodzinie. Nieposłuszeństwo i odmowa podporządkowania ujawniające się już w okresie przedszkolnym są konsekwencją błędów rodziców, braku czułości, nadmiernego krytycyzmu i wrogości, niedostatecznej lub niekonsekwentnej dyscypliny i nadzoru oraz ogólnego braku

zaangażowania. Nieposłuszeństwo wobec dorosłych prowadzi do odrzucenia dziecka przez rówieśników w przedszkolu i w pierwszych latach uczęszczania do szkoły, a także słabych postępów w nauce pomimo obiektywnie istniejących możliwości. W okresie dojrzewania dzieci te często przyłączają się do rówieśników mających podobne problemy, piją alkohol, biorą narkotyki uczestniczą w aktach przestępczych (Zucker i in., 1997).

Wykorzystanie propozycji C. Sutton może zapobiec tym niekorzystnym zjawiskom. W rozwoju dziecka i funkcjonowaniu rodziny występują trzy okresy szczególnej podatności na oddziaływanie. Pierwszy to 2-3 rok życia, gdy dziecko uczy się samoregulacji behavioralnej i emocjonalnej. Drugi przypada na pierwsze lata szkolne, kiedy dziecko rozwija relacje z otoczeniem i uczy się pracy w systemie szkolnym. Trzeci okres przypada na czas dojrzewania dziecka, kiedy staje się ono bardziej samodzielne i niezależne a jednocześnie jest bardziej narażone na stres i naciski rówieśników (Tamże). Program C. Sutton może wzbogacić repertuar środków pedagogicznego wspomaganie rodziny w pierwszym z dwóch wyżej wymienionych okresów. Jego wykorzystanie przez pracowników socjalnych wymaga zapoznania się z procedurą pod fachowym okiem specjalistów z Fundacji „Synopsis” oraz rozwijania umiejętności nawiązywania kontaktu z innymi ludźmi, słuchania innych, rozmawiania na tematy drażliwe i wywołujące trudne uczucia w sposób wspierający i niebudzący poczucia zagrożenia, pomagania rozmówcy w znalezieniu najlepszego w danym momencie rozwiązania jego problemu i wspieranie go we wprowadzaniu tego rozwiązania w życie. Dwie pierwsze z wyżej wymienionych umiejętności uważane są za podstawowe wyposażenie pracownika socjalnego (Kantowicz, 2001, s. 67-73). W przypadkach nasilonych problemów rodziny (np. występowanie w rodzinie problemu alkoholowego) konieczne jest najpierw rozwiązanie podstawowych problemów rodziców a potem szukanie sposobów doskonalenia ich umiejętności wychowawczych.

Bibliografia

- Kantowicz E. (2001), *Elementy teorii i praktyki pracy socjalnej*, Wyd. UWM, Olsztyn.
- Marynowicz-Hetka E. (1987), *Dziecko w rodzinie problemowej. Pomoc w rozwoju*. Instytut Wyd. Związków Zawodowych, Warszawa.

- Powstawanie problemów alkoholowych. Biologiczne, psychospołeczne i socjologiczne czynniki ryzyka uzależnienia od alkoholu*, (1997), (red) Zucker R., Boyd G., Howard J., Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa.
- Sutton C. (1992), *Jak radzić sobie z trudnymi zachowaniami u dzieci (cykl 8 książeczek)*, Fundacja „Synapsis”, Warszawa.
- Robinson B.E., Rhoden J.L. (2000), *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa.