

Grażyna Piotrkowska

Koordynator Programu Wzmacniania Rodziny (PWR) z ramienia Fundacja Na Rzecz Zapobiegania Narkomanii MARATON, trener PWR, psychoprofilaktyk

Wzmacnianie rodziny

Program Wzmacniania Rodziny jest programem uniwersalnym, do którego mogą przystąpić rodziny bez względu na stopień zagrożenia nastolatków zachowaniami ryzykownymi. Zakłada on, że podstawą skuteczności wychowania dzieci na odpowiedzialnych dorosłych jest silna rodzina. Hasło przewodnie programu to „miłość i granice”.

Program Wzmacniania Rodziny (PWR) jest adaptacją amerykańskiego programu *Strengthening Families Programme* (SFP 10-14) z zakresu profilaktyki uniwersalnej i selektywnej. Jego głównym celem jest ograniczenie używania przez młodzież substancji psychoaktywnych, a także zminimalizowanie problemów związanych z okresem dojrzewania. Program jest przeznaczony głównie dla dzieci w wieku 10-14 lat, ale dzięki swojej zawartości merytorycznej i ze względu na sposób realizacji ma charakter systemowy – oddziałuje na całą rodzinę, co jest najważniejszym elementem w osiągnięciu skuteczności edukacyjnej i terapeutycznej.

Główne założenia programu są realizowane poprzez rozwijanie umiejętności interpersonalnych i indywidualnych wśród nastolatków, umacnianie zdolności wychowawczych i sprawowania kontroli przez rodziców oraz wzmacnianie więzi w rodzinie.

Fundamenty programu

Program Wzmacniania Rodziny powstał w roku 1983, a jego pierwotna wersja – *Iowa Strengthening Families Programme* (ISFP) została opracowana na Uniwersytecie w Utah przez Karol Kumpfer i wsp.¹. Skierowana była do dzieci w wieku 6-8 lat wychowywanych przez rodziców uzależnionych od substancji psychoaktywnych. Na jej fundamentach w roku 1992 Virginia Molgaard, Karol Kumpfer i Elizabeth Fleming opracowały program *Strengthening Families Programme* z zakresu profilaktyki uniwersalnej dla dzieci w wieku 10-14 lat oraz ich rodziców, który stał się podstawą do opracowania

polskiej wersji programu – Programu Wzmacniania Rodziny.

U podstaw ideologicznych programu leżą dwie psychologiczne teorie – pierwsza to teoria psychologii indywidualnej Adlera, który twierdził, że jednostka nie jest w stanie prawidłowo się rozwijać poza społeczeństwem. Osobowość człowieka kształtuje się poprzez konfrontowanie indywidualnych potrzeb z wymogami środowiska. Dlatego też w programie PWR kładzie się nacisk na zmianę postaw i umiejętności zarówno intra-, jak i interpersonalnych, dzięki m.in. zastosowaniu komunikatu JA, doskonaleniu umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć oraz w dużej mierze poprzez stosowanie przez rodziców naturalnych i logicznych konsekwencji.

Drugą ważną dla programu teorią jest teoria społecznego uczenia się Bandury. Mówi ona, że wszystkie zachowania kształtują się i utrwalają poprzez modelowanie. Oznacza to, że dzieci poprzez obserwację i naśladowanie osób dla nich znaczących, czyli w początkowym okresie rodziców, a wraz z upływem lat rówieśników i innych znanych im osób, przyjmują i utrwalają pewne schematy zachowań.

Program Wzmacniania Rodziny kładzie nacisk na wskazanie rodzicom czynników ryzyka i czynników chroniących w procesie wychowania ich dzieci. Czynniki ryzyka są elementami zagrażającymi rozwojowi ich dzieci bądź już doprowadziły do zachowań problemowych. Wśród tych czynników znalazły się: wymagające i odrzucające zachowania rodziców, słaba kontrola nad dzieckiem lub jej brak, stosowanie surowej i nieadekwatnej dyscypliny oraz słaby przekaz

dotyczący zasad rodzinnych. Jednocześnie program rozwija i wzmacnia czynniki chroniące właściwe dla konstruktywnych rodziców. Są to: okazywanie miłości, kształtowanie pozytywnych uczuć wobec dziecka, stawianie wymagań adekwatnych do możliwości dziecka, sprawowanie odpowiedniej kontroli, stawianie wyraźnych granic (może to być np. zajęcie jednoznaczego stanowiska dotyczącego używania substancji psychoaktywnych).

Podobnie jest podczas sesji młodzieżowych, podczas których przekazywane treści unaczyniają i eliminują czynniki ryzyka poprzez uwypuklenie negatywnych wpływów rówieśniczych, wskazanie skutków braku celów życiowych i złych relacji z rodzicami. Natomiast wśród czynników chroniących przed podejmowaniem zachowań ryzykownych i problemowych wyróżnić należy umiejętność odpiernia presji rówieśniczej, umiejętność radzenia sobie z emocjami i sytuacjami stresogennymi, kształtowanie związków z pozytywną grupą rówieśniczą oraz rozwój empatii wobec rodziców. Jednak najważniejszym czynnikiem wzmacniającym jest nieustanne wskazywanie wartości, jaką jest rodzina i praca nad elementami, dzięki którym wszyscy członkowie rodziny mogą się wzajemnie wspierać. W PWR ważne jest to, że rodzice i dzieci uczą się razem, zajęcia prowadzone są metodami aktywnymi (odgrywanie ról, dyskusje, gry i zabawy integracyjne, edukacyjne, zadania dla grup) oraz fakt, że w jednej grupie bierze udział od 7 do 12 rodzin. Plan pracy opiera się na podziale na sesje podstawowe i sesje przypominające. W pierwszym etapie realizowane są sesje podstawowe. Składają się one z siedmiu dwugodzinnych spotkań, natomiast cztery sesje przypominające odbywają się po 3 do 12 miesięcy po zakończeniu sesji podstawowych. Spotkania odbywają się raz w tygodniu; przez pierwszą godzinę zajęć grupy dzieci i rodziców pracują osobno, druga godzina jest wspólna dla obu grup, jest to tzw. sesja rodzinna.

Program wykorzystuje filmy DVD prezentujące negatywne i pozytywne scenki z życia rodziny. Uczestnicy otrzymują materiały – karty ćwiczeń do pracy podczas zajęć oraz do przypomnienia świeżo nabytej wiedzy w domu. Twórcy i realizatorzy programu zadbali również o to, by była prowadzona systematyczna ewaluacja programu.

Adaptacja PWR w Polsce

Wyróżnienie PWR spowodowało jego dalszą dynamiczną ekspansję w krajach europejskich, w tym także w Polsce. Prace nad adaptacją PWR w Polsce rozpoczęły się w roku 2007. Honorowy patronat nad programem sprawuje dyrektor Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, a Fundacja Na Rzecz Zapobiegania Narkomanii MARATON była odpowiedzialna za realizację wszystkich działań związanych z jego wdrażaniem. Adaptacja programu dokonała się na podstawie umowy zawartej między Fundacją MARATON a Oxford Brookes University, który koordynuje wprowadzanie programu w krajach europejskich. Instytucją odpowiedzialną za realizację procedur badawczych i przeprowadzenie badań ewaluacyjnych był Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

Celem wspólnego projektu była więc:

- adaptacja materiałów edukacyjnych (podręczników, filmów DVD) i podejścia SFP 10-14 do polskich warunków społecznych i kulturowych,
- pilotażowe sprawdzenie funkcjonowania polskiej wersji programu w pracy z rodzicami i nastolatkami,
- przygotowanie polskiej wersji SFP 10-14 do badań sprawdzających skuteczność programu (obejmujących dużą, ogólnopolską próbę rodzin),
- realizacja programu w badaniach ogólnopolskich w latach 2010–2012.

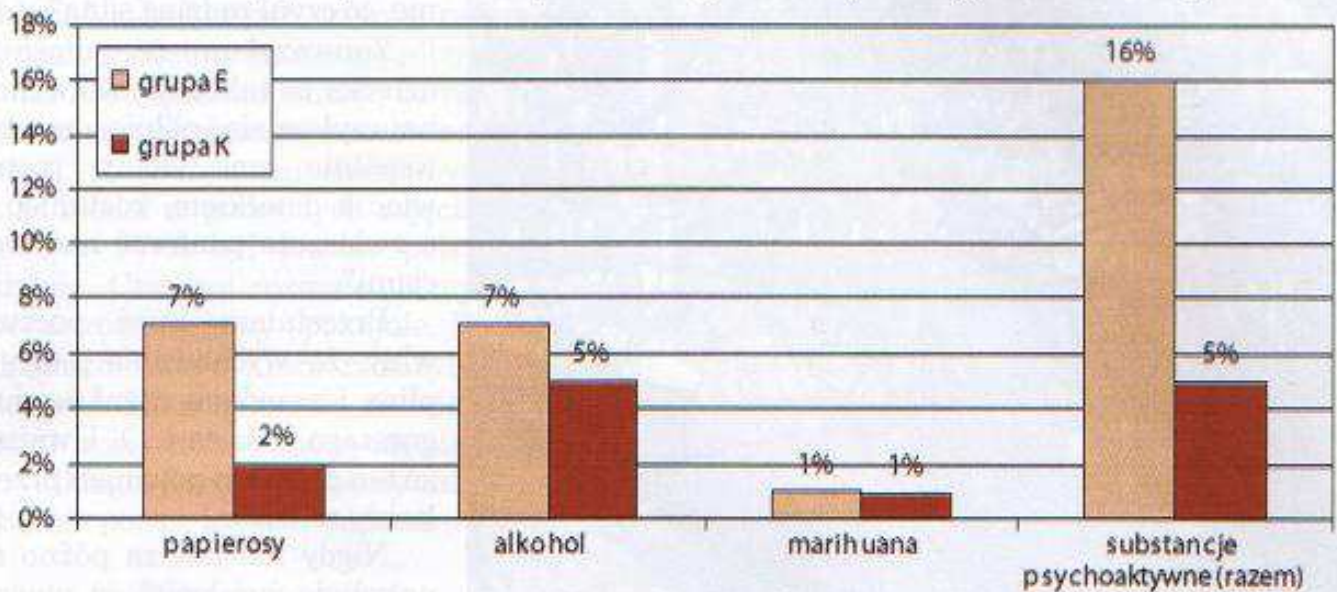
Wspomniane ogólnopolskie badanie ewaluacyjne przeprowadzono w ośrodkach w całym kraju. Grupę eksperymentalną tworzyło 13 ośrodków (36 grup uczestniczących w programie). Natomiast grupę kontrolną stanowiło 7 ośrodków (18 grup, w których prowadzone były tylko badania).

Celem ewaluacji w Polsce była ocena wpływu Programu Wzmacniania Rodziny na:

- praktyki wychowawcze rodziców (umiejętność okazywania miłości oraz ustalania i egzekwowania zasad),
- relacje rodzic – dziecko,
- używanie substancji psychoaktywnych przez młodzież (narkotyków, alkoholu, papierosów).

Informacje otrzymane od rodziców wskazały na pozytywne efekty PWR (istotnie statystycznie) w zakresie: częstości wspól-

Wykres 1. Odsetek starszych nastolatków z grupy eksperymentalnej (E) i kontrolnej (K), którzy w okresie 2010-2011 zaprzestali używania poszczególnych substancji (papierosów, alkoholu, marihuany) oraz łączny wskaźnik oznaczający zaprzestanie używania którejkolwiek z poszczególnych substancji².



nego spędzania czasu przez rodziców i dzieci, poprawy jakości życia rodzinnego (w tym spójności rodziny i wzajemnego wsparcia oraz ograniczenia złości i agresji w rodzinie), a także umiejętności wychowawczych rodziców (zwłaszcza w zakresie sprawowania kontroli oraz ustalania zasad dotyczących substancji psychoaktywnych).

Na szczególną uwagę zasługuje wskaźnik będący różnicą między wynikiem pomiaru w roku 2011 (rok po zakończeniu warsztatów) i pomiaru z roku 2010 (pretestu).

W badaniach ewaluacyjnych dokonano także podsumowania subiektywnej oceny dzieci i rodziców uczestniczących w zajęciach. Bardzo zadowolonych i zadowolonych z udziału w programie było 86% rodziców i 76% dzieci. Odpowiedź „trudno powiedzieć” wybrało 13% rodziców i 18% dzieci. Odsetek niezadowolonych był niewielki – 1% rodziców i 6% dzieci. Ponadto 86% rodziców i 65% dzieci poleciliby ten program znajomym, a 73% rodziców i 51% dzieci chciałoby jeszcze raz wziąć udział w podobnych zajęciach³.

PWR przeszedł rygorystyczną i długotrwałą ewaluację, dzięki której uzyskał rekomendację i znalazł się w banku programów rekomendowanych przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Ośrodek Rozwoju Edukacji MEN.

Wrażenia i opinie uczestników zajęć

Program Wzmacniania Rodziny jest programem uniwersalnym, do którego mogą przystąpić rodziny bez względu na stopień zagrożenia nastolatków zachowaniami ryzykownymi. Zakłada on, że podstawą skuteczności wychowania dzieci na odpowiedzialnych dorosłych jest silna rodzina. Hasło przewodnie programu to „miłość i granice”, które w pełni oddaje ideę programu. Cele poszczególnych sesji zmierzają do wskazania i wzmocnienia wartości, jaką jest rodzina, wyposażenie rodziców w umiejętności rozsądnego stawiania swoim dzieciom właściwych granic, przy jednoczesnym okazywaniu wsparcia i miłości oraz doskonalenie u dzieci umiejętności interpersonalnych i życiowych, które pozwalają na wzmacnianie czynników chroniących przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Uczestnictwo w programie okazało się dla wielu członków rodzin „zbawczym” momentem, który unaoczniał im, że ich dotychczasowe funkcjonowanie w rodzinie jest dalekie od tzw. poprawności. Dla niejednej rodziny było ono jedyną okazją do wspólnej zabawy rodzica z dzieckiem, do zdobycia umiejętności spokojnej i konstruktywnej rozmowy na niejednokrotnie trudne tematy. Wielu rodziców biorących udział w programie z nutą żalu stwierdzało: „Szkoda, że jestem tu tak późno, gdybym wcześniej dysponował tą wiedzą, może nie miałbym tylu kłopotów z moimi starszymi dziećmi (...)”. Wielu spośród nich zauważyło, że narzędzia wycho-



Fot. Katarzyna Kulesza

wawcze, z którymi zapoznali się podczas warsztatów, stosują także wobec swoich starszych dzieci sprawiających wiele trudności i są one także wysoce skuteczne, ograniczając ich zachowania problemowe i dysfunkcyjne. Dla pełnego odzwierciedlenia satysfakcji, jaką wynoszą z zajęć rodzice uczestniczący w programie, przytoczę kilka ich wypowiedzi, które pojawiły się w ankietach ewaluacyjnych przeprowadzonych podczas ostatniej sesji.

Uczestnicy warsztatów w województwie pomorskim:

„(...) udział w PWR był bardzo dobrą decyzją. W przyjaznej atmosferze mogłam obiektywnie ocenić swoje postępowanie jako rodzica, zobaczyć, ile popełniłam błędów. Otrzymałam kilka nowych narzędzi wychowawczych, które pomagają mi wprowadzać ład i porządek w naszych relacjach (...). Dzieci potrzebują jasnych zasad i mówią o tym. Ten program działa!”

„(...) uczestnictwo w PWR pozwoliło mi spojrzeć na nasze życie rodzinne z perspektywy dziecka i lepiej zrozumieć moje dziecko, jego potrzeby, co powoduje, że teraz pojawiające się konflikty rozwiązujemy spokojniej i bez niepotrzebnych kłótni. Nauczyłam się słuchać i słyszeć co inni domownicy mają do powiedzenia. Uważam, że tego rodzaju zajęcia bardzo pomagają przetrwać spokojnie okres dojrzewania,

a jednocześnie uczą, jak wykorzystywać czas spędzany wspólnie dla pogłębienia więzi w rodzinie, co czyni rodzinę silną”.

„Zauważyłam, że miłość do dziecka to także konsekwencja, nauczyłam się »pełniej« spędzać wspólnie czas wolny, rozmawiać z dzieckiem, rozumieć je, a zwłaszcza panować nad emocjami”.

„Przestałam mieć poczucie winy, że wychowanie z dyscypliną i zasadami czyni ze mnie gorszego rodzica (...). Uważam, że ten program powinien przejść każdy rodzic”.

„Nigdy nie jest za późno nauczyć się żyć lepiej, ja nauczyłam się słuchać tego, co mówią inni i zrozumiałam błędy, które popełniałam”.

„Dowiedziałam się, że moja córka mnie kocha i czego ode mnie oczekuje”.

Uczestnicy grupy warszawskiej:

„(...) bardzo żałuję, że tak późno wzięłam udział w tym programie, teraz jest mi bardzo trudno wprowadzić zasady, których do tej pory nie było, a w naszym życiu panował chaos. Ale postanowiłam być konsekwentna, bo to działa. Chcę wytrwać i nie zawieść siebie i moich dzieci”.

Ostatnia wypowiedź jest kwintesencją i podsumowaniem zawartości merytorycznej sesji dla rodziców: „Dzięki uczestnictwu w warsztatach czuję się mądrzejszym i lepszym rodzicem, mówię mojemu dziecku, że je kocham, spędzamy razem więcej czasu, wysłuchuję mojego dziecka, gdy jest zdenerwowane i próbuję w sytuacjach problematycznych patrzeć na nie z punktu widzenia dziecka, okazuję mojemu dziecku miłość i szacunek, ale jednocześnie wiem, że powinnam stawiać mu jasne granice, które pomagają mojemu dziecku bezpiecznie rozwijać się i konfrontować z wymogami świata”.

Również zdecydowana większość dzieci (76%) uważa, że czas spędzony na warsztatach nie był zmarnowany i mimo swoich dopiero kilkunastu lat potrafią bardzo wnikliwie ocenić i dostrzec wartości płynące z udziału w nich. Na pytanie stawiane dzieciom podczas ostatniej sesji, co zmieniło się w ich domu w związku z udziałem rodziny w programie,

padaly takie oto odpowiedzi: „Teraz w domu jest spokojniej i mama/tata już tak nie krzyczą, tylko mówią, że wrócimy do rozmowy, jak ochłoną”. „Jest super, częściej razem spędzamy czas, chodzimy na rowery albo gramy w gry planszowe”. „Mama słucha, co do niej mówię i możemy spokojnie porozmawiać, gdy coś się stało (...)”. „Było super, chciałabym jeszcze raz wziąć udział w podobnych zajęciach”. „Moim zdaniem PWR był bardzo potrzebny mojej rodzinie. Czasami rozmawialiśmy w gniewie, a teraz rozmawiamy spokojnie. Podczas zajęć było dużo zabaw, które nauczyły nas współpracować. Nauczyłam się, że mama i tata są moimi przyjaciółmi, mogę im się zwierzyć ze wszystkiego. Bardzo podobały mi się te zajęcia i chętnie polecę je innym dzieciom”.

Opinie realizatorów zajęć

Nasze ośmioletnie doświadczenia z realizacji warsztatów oraz szkoleń dla kolejnych realizatorów PWR pozwalają nam podzielić się spostrzeżeniami, które mam nadzieję zachęcą innych do dołączenia do szerokiego grona osób posiadających uprawnienia do prowadzenia tego programu.

Program Wzmacniania Rodziny, jak zaznaczyłam na początku, jest owocem wieloletnich poszukiwań psychologów i profilaktyków, których głównym celem jest zminimalizowanie zachowań ryzykownych podejmowanych przez dzieci i młodzież, zwłaszcza z obszaru sięgania po środki psychoaktywne.

Zawartość merytoryczna programu, z głównym przesłaniem „miłość i granice”, pozwala na wzmocnienie rodziny jako głównego filaru rozwoju młodego człowieka. Poprawa komunikacji wewnątrzrodzinnej, minimalizacja sytuacji kryzysowych o wysokim napięciu emocjonalnym, kształtowanie wzajemnej empatii i zrozumienia zdecydowanie poprawia jakość życia każdej rodziny, a poprzez wzrost umiejętności wychowawczych rodziców, a także umiejętności życiowych i prospołecznych ich dzieci, daje nadzieję na bezpieczniejszą drogę młodego człowieka ku dorosłości. Należy wyraźnie zaznaczyć, że PWR nie jest programem terapeutycznym, z czym często mają problem realizatorzy posiadający certyfikat terapeuty uzależnień, którzy mają tendencję do „terapeutyzowania” i potrzeby zbyt głębokiej analizy sytuacji rodzinnej.

Program Wzmacniania Rodziny ma dawać uczestnikom możliwość wglądu w ich codzienne życie, we wzajemne relacje. Ma być okazją do bezpiecznej samooceny w zakresie umiejętności interpersonalnych, życiowych i wychowawczych. Ma stymulować do zmian w tych obszarach, w których uczestnicy warsztatów zauważają pewne deficyty. Podczas zajęć zarówno rodzice, jak i dzieci poznają wiele nowych narzędzi, które wprowadzone w życie usuwają chaos, niezrozumienie, napięcie, gniew i złość oraz zdecydowanie poprawiają jakość życia.

Największą zaletą PWR dla uczestników jest wspólna praca rodziców i dzieci podczas sesji rodzinnych nad pogłębianiem więzi rodzinnych i pielęgnowaniem wartości, jaką jest rodzina; PWR jest jedynym, który zawiera sesje rodzinne.

Aktualnie program jest realizowany w 83 placówkach w 47 miastach i gminach Polski⁴. Ośrodek Szkoleniowy Fundacji MARATON prowadzi także szkolenia dla osób, które chcą uzyskać uprawnienia realizatora PWR. Przygotowaliśmy 276 realizatorów programu, którzy w trzyosobowych zespołach prowadzą zajęcia z rodzinami.

Na zakończenie pragnę przytoczyć fragment z corocznego sprawozdania jednej z realizatorek programu: „Realizacja programu to niezmiennie zawodowa przyjemność. Najbardziej wzruszające są chwile wspólnej pracy rodziców z młodzieżą – przyglądanie się tym nieśmiałym wymianom pozytywnych emocji, to najlepsze antidotum na wypalenie zawodowe. Nieprzeładowana zawartość merytoryczna pasuje do dewizy: im mniej tym lepiej, a udział dorosłych w programie, jest tym, czego rodzice nastolatków potrzebują najbardziej”.

Szczegółowe dane prezentujące wyniki ewaluacji zawarte są w artykule Katarzyny Okulicz-Kozaryn i Joanny Raduj, *Skuteczność Programu Wzmacniania Rodziny po roku od jego realizacji*, „Serwis Informacyjny Narkomania” nr 2/2012.

¹ K.L. Kumpfer, C.M. Tait, *Family Skills Training for Parents and Children*, „Juvenile Justice Bulletin”, 2000.

² K. Okulicz-Kozaryn, J. Raduj, *Skuteczność Programu Wzmacniania Rodziny po roku od jego realizacji*, „Serwis Informacyjny Narkomania”, nr 2/2012.

³ Tamże.

⁴ Wykaz placówek realizujących zajęcia można znaleźć na stronie www.fundacja-maraton.pl.