

Niezbędnik do rozmów z rodzicami dla wychowawców

Często to nauczyciele są pierwszymi osobami, które zauważają, że z uczniem dzieje się coś niepokojącego. W wielu przypadkach problemy młodych ludzi wymagają profesjonalnego wsparcia, którego rodzice czasem nie chcą lub nie potrafią udzielić sami. Jak rozmawiać z rodzicami o problemach ze zdrowiem psychicznym ich dziecka? Jak delikatnie, acz skutecznie zachęcić ich do poszukiwania pomocy?

Magdalena Ludwig

Czy znaleźliście się kiedyś w sytuacji, w której dostrzeżliście delikatne rysy na skórze rąk ucznia lub uczennicy? Dotychczas szóstkowy uczeń zaczął coraz gorzej sobie radzić z nauką i częściej chorować? Spokojny nastolatek zaczął zachowywać się w szkole agresywnie w stosunku do innych uczniów i nauczycieli, nagle wszystko zaczęło go drażnić, a najbardziej błaha sprawa mogła doprowadzić do wybuchu? A może któregoś dnia usłyszeliście, jak uczeń mówi, że zdarza mu się myśleć o samobójstwie?

Można podać bardzo wiele przykładów, kiedy nauczycielowi zapala się w głowie czerwona lampka. Czasami nie ma najmniejszych wątpliwości, że powinniśmy o naszych spostrzeżeniach zawiadomić rodziców – tym bardziej że z pomocą przychodzą dodatkowo wdrażane obecnie w szkołach i placówkach standardy ochrony małoletnich przed krzywdzeniem. Co jednak zrobić w sytuacji, w której obserwowane przez nas objawy wydają się niejednoznaczne, są bardzo subtelne, mogą być różnie interpretowane, a co gorsza – rodzice mają skłonność do bagatelizowania lub wypierania problemów dziecka?

Bezwzględne wskazania do natychmiastowej rozmowy z rodzicem:

- Myśli lub zamiary samobójcze – w takim przypadku zawsze należy niezwłocznie powiadomić rodzica, a niekiedy podjąć również dodatkowe działania wspólnie z innymi pracownikami szkoły (dyrekcją, psychologiem bądź pedagogiem szkolnym), aby upewnić się, że rodzic możliwie szybko uzyska pomoc lekarską/psychologiczną dla dziecka.
- Widoczne ślady lub zgłoszenie samookaleczeń (rysy, blizny na skórze, dziecko mówi o zadawaniu sobie obrażeń na różne sposoby, np. poprzez cięcie, przypalanie, rozdrapywanie skóry) – nie zawsze wiążą się z niebezpieczeństwem poważnych uszkodzeń ciała, ale świadczą o silnym napięciu emocjonalnym i podejmowaniu przez młodą osobę destrukcyjnych, nieadaptacyjnych działań w celu samoregulacji emocji. Takie objawy zawsze powinno się skonsultować ze specjalistą psychiatrą bądź psychologiem klinicznym, specjalistą psychoterapii dzieci i młodzieży lub psychoterapeutą.
- Zmiany w sposobie odżywiania się, masie ciała, sposobie mówienia o jedzeniu, relacji z ciałem, zaobserwowanie lub zgłoszenie wymiotów/przeczyszczenia się np. na zielonej szkole – powyższe objawy mogą sugerować zaburzenia odżywiania, które stanowią zagrożenie dla zdrowia i życia.
- Obrażenia ciała, siniaki, uszkodzenia, niegojące się rany – osobnym tematem jest postępowanie w przypadku podejrzenia przemocy wobec dziecka ze strony dorosłych.

Zagadnienie to powinny regulować szkolne procedury ochrony małoletnich przed krzywdzeniem. Natomiast zaobserwowanie takich sygnałów lub opowiedzenie o nich przez dziecko albo inne dzieci może świadczyć także o występowaniu przemocy rówieśniczej lub niektórych chorób.

- Wszystko, co może wskazywać na depresję, obniżenie samopoczucia, nastrój drażliwy lub nadmiernie euforyczny – jeśli coś nas niepokoi, jest to wskazanie do rozmowy z rodzicem.

Zanim krok po kroku odpowiemy na pytanie, co zrobić w przypadku zaobserwowania niepokojących objawów u ucznia i jak rozmawiać na ten temat z jego rodzicami, spróbujmy przyjrzeć się, dlaczego tak ważne jest, aby przezwycięzać blokady informacyjne.

Wzajemne zaufanie i dostrzeżenie perspektywy drugiej strony

Zdarzają się przypadki, w których dziecko od dłuższego czasu przejawia pewne trudne zachowania lub obserwujemy u niego np. nadmierne wycofanie, dużą labilność emocjonalną, wyjątkową wrażliwość, nadruchliwość lub niespotykane reakcje na bodźce czy sytuacje w otoczeniu. Prowadzi to czasem do sytuacji, kiedy wszyscy w szkole wiedzą, że problem istnieje, a nauczyciel wychowawca ma wrażenie, iż powinien porozmawiać na ten temat z rodzicem, ale wciąż coś go blokuje. Bywa, że później przeradza się to w wielką obawę. Wyobrażamy sobie, że rodzice mogą mieć do nas pretensje, że zbyt długo zwlekaliśmy ze zgłoszeniem problemu. Czasami jest tak, że później, np. już na finiszu szkoły, okazuje się, iż dziecko od kilku lat jest pod opieką psychologa. Zdarza się też, że rodzice są bardzo zdumieni informacją, iż od kilku lat ich dziecko jest postrzegane jako potrzebujące diagnozy, a oni nic o tym nie wiedzieli. Jak unikać takich sytuacji?

Problemem jest nie tylko zaufanie działające w obie strony. Z jednej strony chcielibyśmy, aby rodzice mieli zaufanie do szkoły i nauczycieli oraz informowali nas o tym, że dziecko jest diagnozowane przez psychiatrę, uczęszcza na psychoterapię lub inne zajęcia wspierające jego zdrowie psychiczne. Niestety nie zawsze tak się dzieje. Z drugiej strony nauczyciel też może mieć ograniczone zaufanie do rodziców. Pewnie wielu pedagogów ma w pamięci takie przypadki, w których współpraca układała się pomyślnie do momentu, kiedy zwrócili rodzicom uwagę na jakąś emocjonalną trudność dziecka wymagającą interwencji lub zasugerowali diagnozę. W takich sytuacjach często pojawia się opór ze strony opiekunów, trudno zatem oprzeć wrażeniu, że czasami lepiej pozostawić sprawy własnemu biegowi. Zwłaszcza jeśli nie są to problemy utrudniające życie innym osobom w szkole, a niekorzystne efekty dotyczą przede wszystkim samego dziecka.

Niezwykle ważna w takich sytuacjach jest jednak trzecia warstwa. Mam na myśli to, jak nauczyciel rozumie i postrzega zaufanie rodziców do szkoły. Pracując z nauczycielami w szkołach, przez pewien czas w poradni psychologiczno-pedagogicznej, a także w gabinecie terapeutycznym, dostrzegam, że nauczyciele często mają poczucie, iż rodzice nie doceniają ich doświadczenia, nie mają zaufania do szkoły jako do instytucji, kwestionują ich spostrzeżenia. W rezultacie nauczyciel myśli, że rodzic nie ma zaufania do szkoły.

Jeśli od czasu do czasu dopadają nas podobne momenty zniechęcenia, warto zacząć od wykonania pierwszego kroku, jakim jest świadome przyjęcie założenia, że rodzic ma zaufanie

do nas albo że po rozmowie zmieni swoje nastawienie (jeśli mamy już jakieś niekorzystne doświadczenia z danym rodzicem). Nic nie tracimy, przyjmując takie warunki wstępne. Pozwoli nam to lepiej przygotować się do spotkania i podjąć działania, które w dalszej perspektywie mogą bardzo pomóc uczniowi. Spróbujmy wyobrazić sobie, że rodzic ma generalnie zaufanie do szkoły, a jego ewentualne reakcje biorą się prawdopodobnie z niepokoju o dziecko, z którym nie zawsze potrafi sobie poradzić. Bardzo często okazuje się, że naprawdę tak jest i po rzeczowej, wspierającej rozmowie z nauczycielem rodzice czują dużą ulgę i są bardziej pozytywnie nastawieni do współpracy.

Sprecyzowanie problemu

Drugim ważnym krokiem jest sformułowanie problemu, najpierw na własny użytek. Jeśli chcemy czuć się pewnie podczas rozmowy z rodzicem, umieć przestawić swoje obserwacje w sposób przekonujący i zwiększyć prawdopodobieństwo, że rodzice sięgną po pomoc, powinniśmy dobrze przygotować się do spotkania.

Dobrym ćwiczeniem jest zapisanie sobie odpowiedzi na następujące pytania:

- Jakie zachowania nas niepokoją?
- Kiedy zauważyliśmy pierwsze sygnały?
- Jak często problem się manifestuje, czy nastąpiły jakieś zmiany w czasie, kiedy obserwujemy tę sytuację?
- Jak wyglądają relacje społeczne dziecka z rówieśnikami/dorosłymi w szkole?
- Czy są przesłanki do tego, by sądzić, że dziecko cierpi i ta sytuacja ma destrukcyjny wpływ na jego samopoczucie?

Wychowawca może zebrać informacje o uczniu także od innych nauczycieli, którzy najczęściej z nim pracują. Warto już na początku roku szkolnego poprosić nauczycieli poszczególnych przedmiotów, aby zgłaszali niepokojące sytuacje dotyczące naszych wychowanków. Inni pedagodzy nie zawsze wiedzą, czy jest to mile widziane i choć pewnie w sytuacjach skrajnych skierują się do wychowawcy, dobrze jest zasygnalizować wcześniej, że cenimy taką pomoc.

Jeśli nie jesteśmy wychowawcą, ale z racji nauczanego przedmiotu często mamy kontakt z emocjami dzieci lub możemy zaobserwować różne zachowania świadczące o problemach uczniów, ważne jest, abyśmy dzielili się z wychowawcą klasy nawet delikatnymi przypuszczeniami, że u ucznia nastąpiło pogorszenie nastroju. Jeżeli młody człowiek mówi rzeczy nietypowe, zastanawiające, zgłasza obniżoną samoocenę, poczucie bezradności, opisuje niepokojące rzeczy dotyczące sytuacji w domu, wśród rówieśników – wszystko to jest materiałem do rozmowy z wychowawcą. Szczególnie uwrażliwieni powinni być na to nauczyciele polonisci, ponieważ na lekcjach języka polskiego często omawiane są motywacje bohaterów i ludzkie sprawy, nauczyciele wychowania fizycznego, biologii (poruszanie tematów zdrowia i choroby) oraz języków obcych – na zajęciach językowych często dyskutuje się na różne „życiowe” tematy. Tak naprawdę niepokojące objawy da się jednak zauważyć na każdej lekcji, zwłaszcza jeśli dziecko ma zaufanie do nauczyciela.

Wracając do rozmowy z rodzicem: może się okazać, że mama lub tata poproszą nauczyciela o napisanie notatki o jego spostrzeżeniach. Jest to bardzo dobry pomysł. Nauczyciel może to również sam zaproponować rodzicowi. Krótka pisemna informacja pozwoli konsultującemu psychologowi, ewentualnie lekarzowi lub psychoterapeucie, szybko i precyzyjnie wyobrazić sobie problem i to, jak przejawia się on w szkole.

Przygotowanie odpowiedniej oprawy

Na spotkanie z rodzicami koniecznie powinniśmy zarezerwować wystarczająco dużo czasu. Taka rozmowa ma swoją dynamikę. Nawet jeśli prowadziliśmy już wiele takich rozmów, warto zastanowić się nad tym, jak dokładnie chcemy ją zaaranżować. Spotkania nie powinno odbywać się w ramach okienka w czasie lekcji – 45 minut to niestety może być za mało, aby dokładnie omówić wszystkie obserwacje, wysłuchać drugiej strony, opisu tego, jak dziecko zachowuje się w domu. Istnieje też spore prawdopodobieństwo, że w trakcie takiej rozmowy pojawi się potrzeba, aby udzielić rodzicowi podstawowego wsparcia emocjonalnego. To wymaga spokoju, cierpliwości i „wolnej głowy”, dlatego nie da się dokładnie przewidzieć, jak dużo czasu będziemy potrzebowali, aby odpowiednio zająć się wszystkimi kwestiami.

„Trudne” rozmowy z rodzicami najlepiej prowadzić już po zakończeniu zajęć, w miejscu, w którym w miarę możliwości nikt nie będzie nam przeszkadzał lub obserwował naszej wymiany zdań. W takich sytuacjach rodzic zwykle najpierw wysłuchuje zgłoszonych przez nauczyciela uwag, przyjmuje je do wiadomości i dzieli się swoimi przemyśleniami. Wówczas może się wydawać, że cała rozmowa zmierza już do konkluzji, ale potem bardzo często następuje jeszcze długi fragment, w którym rodzic stara się uzyskać od nauczyciela wsparcie, uprawomocnienie swojego postępowania wobec dziecka, potrzebuje usłyszeć coś pozytywnego, dającego nadzieję albo po prostu chce jeszcze trochę pogawędzić o dziecku. Jeśli nasza rozmowa rzeczywiście przebiega w taki sposób, to najprawdopodobniej zasialiśmy ziarno dobrej współpracy na przyszłość.

Nie musimy być alfą i omegą

Bardzo ważne jest zaznaczenie granic swoich kompetencji. To istotne, aby komunikować rodzicowi od początku, że przeprowadzamy z nim rozmowę, ponieważ mamy poczucie, że dziecko doświadcza trudnych uczuć (smutku, lęku, złości, bezradności...), jest w sytuacji, która może hamować jego rozwój i potencjał, może wykształcać niekorzystne nawyki na przyszłość itp. Natomiast nie mamy możliwości postawić diagnozy, ustalić ponad wszelką wątpliwość, czy jest to problem psychologiczny, czy jakiegoś innego rodzaju, np. medyczny, systemowy. Nie mamy też kompetencji, aby zaplanować odpowiednie postępowanie, którego wybór zależy od diagnozy.

Krótko mówiąc, ważne jest, aby zaznaczyć, że chcemy, by rodzice mieli świadomość objawów lub trudności dziecka, ale nie wyrokujemy w żaden sposób o tym, czy są to zaburzenia psychiczne, takie jak depresja, anoreksja, zaburzenia lękowe czy inne. To leży w gestii innych specjalistów.

Do kogo skierować rodzica?

W trakcie rozmowy rodzic może zapytać, do kogo powinien się udać. To niełatwe pytanie, zważywszy na fakt, że w różnych miejscach mogą pojawiać się odmienne trudności

z dostępnością poszczególnych form diagnozy i pomocy. Najbezpieczniej skierować rodzica do rejonowej poradni psychologiczno-pedagogicznej. Jeśli dziecko jest już pod opieką poradni, było w przeszłości diagnozowane, nic nie stoi na przeszkodzie, aby rodzic skontaktował się z jej pracownikami ponownie i poprosił o szybki termin, ponieważ sytuacja dziecka się zmieniła. Zwykle udaje się to sprawnie załatwić. Pracownicy poradni udzielą rodzicom dalszych instrukcji, do jakiego rodzaju specjalisty można się zgłosić, jeśli trudności nie da się rozwiązać na miejscu. W wielu poradniach prowadzone są grupowe zajęcia wspierające, psychoterapia indywidualna, zajęcia socjoterapeutyczne czy grupy wsparcia dla rodziców.

Jeśli mamy poczucie, że objawy naszego ucznia wyraźnie sugerują jakiś rodzaj trudności emocjonalnych, np. dziecko wcześniej radosne i mające wysoko rozwinięte kompetencje społeczne zaczyna izolować się od rówieśników, możemy zasugerować rodzicom skorzystanie z ośrodków lub centrów środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży – pierwszy poziom referencyjny. W takich ośrodkach są psychologowie, którzy powinni dokonać całościowej diagnozy funkcjonalnej dziecka/rodziny i zaproponować najlepszy sposób rozwiązania problemu. Psychoterapię prowadzi się tam w ramach kontraktów z Narodowym Funduszem Zdrowia.

Możemy również zwrócić się do psychologa lub pedagoga szkolnego z prośbą o zasugerowanie miejsca do kontaktu w naszej lokalizacji lub zadzwonić bezpośrednio do poradni psychologiczno-pedagogicznej, poprosić o rozmowę z pracownikiem zajmującym się naszą szkołą i od niego uzyskać informacje, gdzie najlepiej pokierować rodziców w konkretnej sytuacji.

Reagowanie na sytuacje nieprzewidziane

Co, jeśli podczas rozmowy coś nas zaskoczy lub nie będziemy wiedzieli, jak zareagować? Tak naprawdę celem pierwszej rozmowy z rodzicami jest zgłoszenie problemu – nie musi ona zakończyć się zobowiązaniem obu stron do konkretnych działań. Możemy dać sobie czas na podjęcie dodatkowych czynności i umówić się na kontakt za jakiś czas, już z nowymi informacjami. Możemy poprosić rodzica o kontakt z psychologiem szkolnym lub powiedzieć, że sami zamierzamy się z nim skontaktować, albo zaprosić do pomocy w pracy z danym dzieckiem zespół nauczycieli. Często w toku wymiany informacji okazuje się, że rodzic podjął już pewne działania, zapisał dziecko na konsultację lub w inny sposób zajmuje się tematem.

Bardzo ważne jest, abyśmy dali sobie prawo do powiedzenia: „Muszę się nad tym zastanowić”, „Postaram się znaleźć odpowiedź na pani/pana pytanie”, „Muszę jeszcze poobserwować dziecko, aby się do tego odnieść”. Płynna komunikacja z rodzicem, kiedy zwracamy się do niego z naszymi wątpliwościami, nawet jeśli nie znamy jeszcze wszystkich odpowiedzi, jest lepsza niż poczucie osamotnienia w zetknięciu z problemami dziecka. Zawsze dobrym pomysłem jest też skierowanie rodzica do telefonów zaufania, gdzie może on uzyskać dalsze wsparcie. Nie musimy brać na siebie całego procesu i nadmiernie się obciążać.

Numery telefonu, które warto polecić rodzicom:

- Numer Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę dla rodziców i nauczycieli: 800 100 100,
- telefon zaufania działający przy Instytucie Psychologii Zdrowia PTP: 801 889 880 (problem uzależnień behawioralnych),
- Pomarańczowa Linia: 801 140 068 (problem uzależnień od substancji),
- Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA: 22 484 88 01.

Dalsza współpraca

Pierwsza rozmowa o problemie stanowi punkt wyjścia do dalszej współpracy mającej na celu udzielenie dziecku pomocy. Warto przed rozmową zastanowić się nad naszymi możliwościami i określić np. preferowany kanał komunikacji z rodzicem. Może tak być, że przez jakiś czas rodzic będzie potrzebował kontaktować się z nami częściej niż dotychczas, będzie chciał podzielić się najnowszymi obserwacjami z weekendu przed poniedziałkiem albo po lekcji wychowawczej, która wywołała u dziecka szczególną reakcję emocjonalną. Powinniśmy zatem zawczasu przemyśleć to, w jaki sposób możemy być dostępni dla rodzica, wskazać nasze sugestie dotyczące kontaktów i określić swoje granice (np. „Po 17.00 proszę o kontakt przez dziennik elektroniczny, wcześniej może być wiadomość tekstowa”).

Jeśli zrobimy to na początku i zaplanujemy rozwiązania, z którymi jesteśmy w zgodzie, zaznaczymy w ten sposób nasze zaangażowanie, ale jednocześnie wyślemy jasny sygnał na temat naszych zasobów i możliwości zaangażowania się w problem. Przy pomaganiu w kryzysach psychicznych, zwłaszcza wrażliwym osobom, a więc dzieciom i młodzieży, niezbędne jest dbanie również o dobrostan pomagającego. Pamiętajmy o tym.

Magdalena Ludwig

Certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, specjalista psychoterapii dzieci i młodzieży, psycholog szkolny w Społecznej Szkole Podstawowej nr 3 Społecznego Towarzystwa Oświatowego w Krakowie