

Strokovni članek / Scientific article

**PROGRAMI STARŠEVSTVA IN NJIHOVO UVAJANJE
V REPUBLIKI SLOVENIJI****PARENTING PROGRAMS AND THEIR IMPLEMENTATION IN
SLOVENIA**

M. Anderluh, A. Mirković

*Služba za otroško psihiatrijo, Pediatrična klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana,
Ljubljana, Slovenija***IZVLEČEK**

Vedenjske težave so najpogostejši razlog za napotitev otrok v službe za duševno zdravje. Predstavljajo resno tveganje za zdrav otrokov razvoj, njegovo šolsko uspešnost, socialno vključitev in duševno zdravje njihovih staršev, medtem ko dolgoročno vplivajo tudi na širše socialno okolje. Obstajajo dokazi, da je vzgojna pomoč staršem stroškovno učinkovita strategija tako za službe zdravstvenega sektorja kot za družbo kot celoto, pri čemer so ena od oblik pomoči tudi programi starševstva. Programi starševstva so dokazano učinkovite intervencije za zmanjševanje vedenjskih motenj in preventivo tudi vedenjskih težav v zgodnjem otroštvu. Izboljšajo starševski pristop ter spodbujajo otrokove šolske, socialne in čustvene veščine. Leta 2015 smo v Sloveniji s finančno pomočjo Norveških finančnih mehanizmov uresničili program Neverjetna leta, v katerega je bilo doslej vključenih 692 staršev otrok v starosti 3–8 let. Program smo izvajali v 10 različnih organizacijah iz treh različnih sektorjev, tj. v zdravstvenem sektorju, socialnem sektorju in v družinskem centru v sklopu mestne občine v petih različnih slovenskih regijah.

Ključne besede: program starševstva, vedenjske težave.

ABSTRACT

Conduct disorders present the most common reason for referral in the child mental health services. They present a serious threat to their health development, their academic achievements, social relationships, parental wellbeing, as well as a major long-term burden to the society. There is evidence that helping parents to raise their children is a cost-effective strategy for health services and the society and here is where parenting programs have a crucial role. Parenting programs are evidenced based interventions for conduct

disorders and prevention of behavioural problems in early childhood. They are designed to improve the overall quality of parenting by strengthening parenting competencies and promoting children's academic, social and emotional skills. With the aim to introduce an evidence-based program for early intervention and prevention of conduct disorders in young children, a funding was obtained from the Norway Financial Mechanisms and parenting training from the Incredible Years Programs has been offered to 692 Slovenian parents of children between 3 to 8 years. The program was delivered in ten centres from three different sectors, in mental health services, centres for social work and in a family centre run by the Municipality, coming from five different regions across the country.

Key words: parenting programs, behavioural problems.

UVOD

Vedenjske motnje so prisotne pri 5–10 % otrok in mladostnikov ter so najpogostejši razlog za napotitev otrok v službe za duševno zdravje (1). Opredeľjujejo jih ponavljajoči se vzorci antisocialnega, agresivnega in razdiralnega vedenja, ki trajno in pomembno prestopajo za starost pričakovana socialna vedenja. Vedenjske motnje, ki se razvijejo v zgodnjem otroštvu, se zelo pogosto nadaljujejo v mladostništvo in v skoraj polovici primerov vodijo v razvoj disocialne osebnostne motnje v odraslosti. Z nastankom vedenjskih motenj so povezani številni dejavniki, otrokove značilnosti, značilnosti družine, predvsem pa pomanjkanje vzgojnih veščin staršev in nesoglasja med starši, kot tudi obremenitve v širšem otrokovem socialnem okolju, v katerem živi, ter nenazadnje tudi šola. Vedenjske motnje v otroštvu zaznamujejo otrokovo šolsko uspešnost, vrstniško vključenost in kakovost življenja, njihov vpliv pa se prenaša tudi na okolico, tako na družino kot tudi na širše socialno okolje. Posamezniki z vedenjsko motnjo so tudi do desetkrat večja finančna obremenitev družbe že do 27. leta starosti v primerjavi z ostalimi, tako v resorjih šolstvo, zdravstvo in sociala kot v pravosodju (2). Pri njih ugotavljamo pomembno višjo obolevnost za praktično katero koli drugo duševno motnjo, vključno s shizofrenijo in z motnjami hranjenja (2). Imajo 10-krat večjo verjetnost, da bodo zapustili šolo brez ustrezne izobrazbe in poklicnih kvalifikacij in da bodo večkrat potrebovali pomoč na primarni ravni (npr. zdravni-

ka, logopeda), obstaja pa tudi večja verjetnost stika s policijo v mladostništvu (1). Za otroke z vedenjsko motnjo, diagnosticirano pri 10. letih starosti, obstaja verjetnost, da bodo stroški zdravstvenih, socialnih in izobraževalnih namenov do njihovega 28. leta kar 10-krat višji v primerjavi s stroški za otroke, ki teh težav nimajo. Za otroke z neklinično vedenjsko motnjo, tj. otroke, ki ne izpolnjujejo diagnostičnih meril vedenjske motnje, a še vedno izkazujejo znake vedenjskih težav, bodo stroški 3,5-krat višji v primerjavi s stroški pri otrocih, ki vedenjskih težav nimajo (1, 2).

V številnih raziskavah potrjujejo učinkovitost programov starševstva, usmerjenih v pomoč staršem otrok z vedenjskimi motnjami, pri zmanjševanju vedenjskih težav otrok. Programi starševstva temeljijo na krepitvi odnosa med starši in otroki ter na učenju strategij, ki spodbujajo zeleno vedenje otrok in njihovo čustveno uravnavanje ter krepijo pro-socialno vedenje in učne veščine (3).

Usmerjeni so v spreminjanje otrokovega čustvenega in socialnega vedenja prek učenja uporabe uspešnih starševskih veščin in krepitve gradnje pozitivnega odnosa otroka s starši. Programi Neverjetna leta (angl. *Incredible Years*), katerih učinkovitost so v zadnjih tridesetih letih potrdili v številnih randomiziranih kontroliranih raziskavah, vključujejo pristope, usmerjene na starše, otroke in učitelje. Izmed

več kot 50 randomiziranih kontrolnih raziskav o učinkovitosti programov starševstva pri zdravljenju vedenjskih motenj otrok so opravili več kot 40 neodvisnih ponovitev v različnih sociokulturnih okoljih (4). Učenje staršev temelji na teoriji navezanosti, teoriji socialnega učenja ter tehnikah vedenjske in kognitivne terapije.

PROGRAMI STARŠEVSTVA

Opis strukture in oris vsebine programov starševstva

Starši se srečujejo na tedenskih srečanjih v skupini 10–12 staršev, ki jih koordinirata voditelja. S preverjanjem smiselnosti posameznih starševskih veščin pridobivajo vedenje o spodbujanju otrokovega primerne obnašanja s pohvalami in nagradami ter ignoriranju neprimerne vedenja, pri čemer starši otroku postavljajo meje ali uporabijo t. i. čas za pomiritev (5). Starši odkrivajo, zakaj morajo biti večšine prilagojene otrokovim starosti in razvojnim možnostim ter se učijo prepoznavanja otrokovih doživljanj in opazovanja otrok. V vsakodnevni situacijah preizkušajo posamezne osvojene veščine in se o poskusih pogovarjajo na skupinskih srečanjih. Odkrivajo pravila oz. koncepte otrokovega odzivanja in najmočnejših načinov učenja, tj. učenja z zgledom.

Veščine starševstva, ki se jih starši učijo skupaj, obsegajo sledeča osnovna področja:

- 1. V otroka usmerjena pozornost.** Ob prvih srečanjih se starši učijo *igre in posebne časa, namenjenega otroku*. Namesto dajanja navodil in učenja otrok, kako nekaj narediti, ter namesto zastavljanja vprašanj med igro se starši urijo v opisovanju otrokovih dejavnosti, občutkov in vedenj ter komentirajo, kaj otrok počne. Otroka ovijajo v besede, s čimer krepijo njegovo izražanje, otrokov besedni zaklad in nenazadnje njegovo razumevanje samega sebe.

- 2. Spodbujanje primerne vedenja otroka** (pohvale in nagrade). Starši dobijo nalogo, da otroka pohvalijo za enostavna in primerne vsakdanja vedenja, kot je tiho igranje ali sledenje navodilom, ki jih starši postavijo prvič. Otrokovu usvajanje novih vedenj lahko podkrepijo tudi z uporabo socialnih spodbud ali manjših materialnih nagrad.

- 3. Postavljanje jasnih pričakovanj** (ukazovanje). Starši se naučijo, kako zmanjšati število ukazov in kako jih izvesti na bolj avtoritativen način. Z ukazi jasno sporočajo, kaj hočejo od otroka, in ne, česa nočejo. Na primer: »Prosim, govori tiše,« oz. »Ne vpij.«

- 4. Zmanjševanje neželenega vedenja** (posledice). Pogosto se z rednim izvajanjem opisanih načinov obnašanja obseg otrokovega neželenega vedenja že pomembno zmanjša. Če se otrokovu neprimerno vedenje kljub temu še vedno pojavlja, se starši učijo uvajanja posledic in kako jih izpeljati do konca. Pomembno je, da uvajajo enostavne logične posledice. Na primer: če se voda poliva iz banje, se prenehajo kopati; če otrok noče jesti večerje, ne bo dobil sladice. *Ignoriranje* se sicer sliši enostavno, vendar se morajo starši naučiti, kako to večšino uporabljati in kako prepoznati, kdaj je učinkovita. Zadnja pomembna veščina, ki se je starši učijo, je *čas za pomiritev*. Spodbujamo jih, da je prvi otrokov zgled samopomiritev, in jih seznanimo, kako samopomiritev v skrajnih stanjih vznemirjenosti naučijo tudi svojega otroka (4).

Pilotno uvajanje programov starševstva »Neverjetna leta« v Republiki Sloveniji

Služba za otroško psihiatrijo Pediatrične klinike Ljubljana je s programom Norveškega finančnega mehanizma 2009–2014 pridobila sredstva za uresničitev pilotnega programa Neverjetna leta (angl. *Incredible Years*). Projekt se je začel marca 2015 in je trajal do oktobra 2016. Po zaključku projekta se je nadaljeval s finančno pomočjo Ministrstva za

zdravje ter Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve v devetih lokalnih skupnostih. Cilj programa je preizkusiti program v Sloveniji ter pripraviti načrt dolgoročnega izvajanja in razvoja mreže izvajalcev v RS. S pridobljenimi sredstvi smo za izvajanje programa usposobili 45 strokovnjakov v 10 partnerskih centrih v petih slovenskih regijah. K izvedbi programa so pristopile ustanove iz treh sektorjev: socialnega sektorja (CSD Ajdovščina, CSD Ravna na Koroškem, CSD Radovljica) in zdravstvenega sektorja (Služba za otroško psihiatrijo, Ambulanta za avtizem Pediatrične klinike Ljubljana, Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana, ZD Celje, ZD Osnovno varstvo Nova Gorica) ter lokalna skupnost (Družinski center Mala ulica, Mestna občina Ljubljana, vrtec Velenje). Skupaj je bilo v projekt do danes **vklučenih 692 staršev, tj. 833 otrok**. Program *Neverjetna leta* s številnimi neodvisnimi dokazi uspešnosti je v slovenskem prostoru popolna novost. Uspešnost program vseskozi tudi vrednotimo; z evalvacijo opredelimo otrokovo vedenje, vzgojni stil staršev pred udeležbo v skupinskih treningih starševstva in po njej ter tudi zagotavljanje blagostanja staršev.

Ugotovili smo, da so se v pilotno izvajanje programov starševstva prvi vključili dokaj izobraženi in visoko motivirani starši otrok s pomembno izraženimi težavami na vedenjskem področju. Rezultati kažejo, da programi starševstva statistično pomembno pomagajo pri zmanjševanju vedenjskih težav otrok, pri spreminjanju vzgojnih veščin staršev in pri izboljšanju počutja staršev.

Program je obsegal **14 ali 18 skupinskih srečanj**. Krajša različica programa je bila namenjena preventivi oz. tistim staršem, ki si odnos s svojim otrokom želijo izboljšati, medtem ko je bila daljša različica namenjena staršem otrok z vedenjskimi težavami, otrok z motnjo pozornosti in hiperaktivnosti ter otrok s spektroatvistično motnjo. Starši v skupini z opazovanjem kratkih videoposnetkov raziskujejo vrednost posameznih veščin ter z drugimi starši razmišljajo o pomenu njihove uporabe, pridobljene

veščine pa nato vadijo v skupini in v vsakodnevnem življenju z otrokom doma. Pomemben del srečanj so zato prav izkušnje z izvajanjem posameznih veščin, ki si jih udeleženci izmenjujejo med srečanji.

ZAKLJUČEK

V Sloveniji programi starševstva potekajo v devetih ustanovah v petih slovenskih regijah. Odziv slovenskih staršev je navdušujoč, vključene ustanove pa poročajo o velikem odzivu staršev in o čakalnih vrstah. Posebej navdušujoče je, da se v večjem deležu kot kjer koli v Evropi v program vključujeta oba izmed staršev. Na podlagi izkušenj smo pripravili načrt dolgoročnega uresničevanja programov v Republiki Sloveniji. Vključuje izvajanje programov v regijah CSD ter v Centrih za duševno zdravje, ki jih uvaja novosprejeta Resolucija nacionalnega programa duševnega zdravlja.

LITERATURA

1. Furlong M et al. Behavioural and cognitive-behavioural group-based parenting programmes for early-onset conduct problems in children aged 3 to 12 years. *Cochrane database Syst. Rev.*2, CD008225 (2012).
2. Scott S, Knapp M, Henderson J, Maughan B. Financial cost of social exclusion: follow up study of antisocial children into adulthood. *BMJ* 2001; 323, 191.
3. Hutchings J et al. Parenting intervention in Sure Start services for children at risk of developing conduct disorder: pragmatic randomised controlled trial. *BMJ* 2007 334; 678.
4. Thapar A. Rutter's child and adolescent psychiatry. (2015).
5. Webster-Stratton C, Hancock L, Briesmeister JM, Schaefer CE. Training for parents of young children with conduct problems: Content, methods, and therapeutic processes. *Handbook of parent training: Parents as co-therapists for*

children's behavior problems (2nd ed.). 98–152 (1998). Available at: <http://incredibleyears.com/article/training-for-parents-of-young-children-with-conduct-problems-content-methods-and-therapeutic-processes/>. (Accessed: 7th February 2016)

Kontaktna oseba / Contact person:

Dr. Anderluh Marija, dr. med., specialistka otroške in mladostniške psihiatrije
Služba za otroško psihiatrijo
Pediatrična klinika Ljubljana
Univerzitetni klinični Center Ljubljana
E-pošta: marija.anderluh@kclj.si

Prispelo / Received: 12. 4. 2018

Sprejeto / Accepted: 30. 4. 2018