

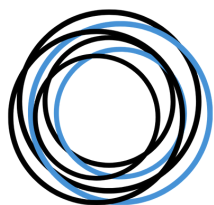


FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

DLA RODZICÓW

Role i zdrowie w relacjach rodzinnych





FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE 2023

Tytuł: Role i zdrowie w relacjach rodzinnych

ISBN: 978-83-67802-53-6

Autor: Marta Mikołajczuk

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Kolaże w książce: zdjęcia iStock, kolaż Marcin Czaja

Skład: Marcin Czaja



SP ZOZ Centrum Leczenia Dzieci
i Młodzieży w Zaborze
ul. Zamkowa 1
66-003 Zabór
NIP: 973-058-82-81
REGON: 970774176
KRS: 0000004995



Województwo Lubuskie
Departament Ochrony Zdrowia
Urzędu Marszałkowskiego
Województwa Lubuskiego
w Zielonej Górze
ul. Podgórna 7
65-057 Zielona Góra
NIP: 973-05-90-332
REGON: 970770089

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze
ul. Monte Cassino 21B, 65-561 Zielona Góra, kontakt@poradniapozytywka.pl

Partnerski projekt „Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze” realizowany od 01.01.2021r. do 30.06.2023r.
w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Spis treści

- 1** — **Definicja rodziny**
- 2** — **Rola rodziny w życiu nastolatka**
- 3** — **Przywiązanie w systemie rodzinnym**
- 4** — **Rola matki i ojca**

Definicja rodziny

RODZINA,

zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), jest to grupa składająca się z co najmniej dwóch osób, które są ze sobą powiązane więziami krwi lub emocjonalnymi. Mieszkają razem, mają wspólną odpowiedzialność, opiekę i stanowią dla siebie wsparcie. WHO podkreśla również, że rodzina może przybierać różne formy takie jak rodzina dwupokoleniowa (np. rodzice i dzieci), wielopokoleniowa (np. rodzice, dziadkowie i wnuki), samotne rodzicielstwo, rodzina zastępcza oraz rodzina homoseksualna. Głównym celem definicji rodziny jest podkreślenie jej roli jako podstawowej jednostki społecznej, która zapewnia opiekę, emocjonalne wsparcie i wspólną odpowiedzialność między jej członkami.



Warto zauważyć, że definicja ta uległa zmianie na przestrzeni czasu. W przeszłości rodziny były zazwyczaj bardziej zintegrowane i wielu ich członków brało udział w wychowaniu dzieci. Obecnie coraz częściej zdarza się, że mieszkają oni w różnych miejscach kraju, a więzi międzypokoleniowe stają się słabsze. W takich sytuacjach niektórzy ludzie tworzą lokalne grupy przyjaciół, które taktują się jak rodzinę. Struktura podstawowej jednostki społecznej może również ulegać zmianom w wyniku przeprowadzek lub innych okoliczności życiowych, co sprawia, że sytuacja jest dynamiczna. Istnieje także większa akceptacja i uznanie różnorodnych form np. rodzin mieszanych lub nietradycyjnych.

Relacje rodzinne przez całe życie mają wpływ na nasz dobrostan.

Istnieje wiele rodzajów relacji rodzinnych takich jak:



Relacje małżeńskie



Relacje międzypokoleniowe



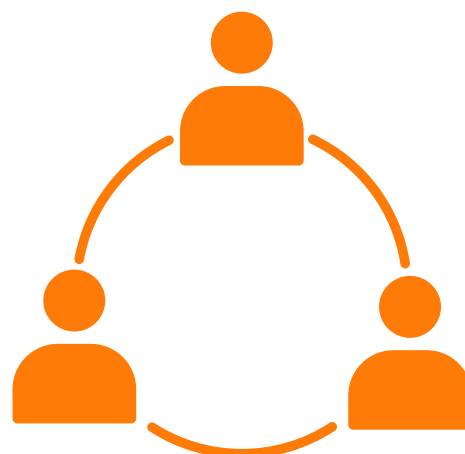
Relacje między rodzeństwem

Wpływają one znacząco na nasze samopoczucie.

Wartościowe relacje oraz różnorodność w strukturach rodzinnych są istotne ze względu na ich wpływ na nasz dobrostan w dorosłym życiu.

Perspektywa życiowa podkreśla, jak ważne są powiązania i zależności między członkami rodziny na różnych etapach życia.

Relacje rodzinne stanowią ważne źródło więzi społecznych i wpływu społecznego.



FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

edukacja zdrowotna w woj.lubuskim

Rola rodziny w życiu nastolatka



Rodzina odgrywa istotną rolę w rozwoju nastolatków, pomimo iż prezentuje się inaczej niż we wcześniejszych etapach życia dziecka. Trwałe i pozytywne więzi są jednym z czynników chroniących przed niekorzystnymi zachowaniami. Wpływają też na zdrowy rozwój psychiczny i emocjonalny młodych ludzi.

W czasie dojrzewania nastolatki poszukują niezależności i eksperymentują z nowymi doświadczeniami. Jednak obecność rodziny jako stabilnego wsparcia emocjonalnego i społecznego jest kluczowa dla ich samopoczucia i rozwoju. Nawiązywanie i utrzymywanie pozytywnych relacji rodzinnych może pomóc w budowaniu pewności siebie, zdrowej tożsamości i umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami.





Rodzina może zapewnić młodemu człowiekowi poczucie bezpieczeństwa, akceptacji i miłości. Regularna komunikacja, wspólne spędzanie czasu, wyrażanie zainteresowania i wsparcie w osiągnięciach dziecka przyczyniają się do wzmocnienia rodziny.

Rodzice mogą być wzorem pozytywnych wartości, umiejętności interpersonalnych i postaw, które nastolatki mogą naśladować. Istotne jest również, aby rodzina promowała zdrowe nawyki i wartości w takich sferach jak:



odżywianie



aktywność fizyczna



odpowiednie zarządzanie stresem



dbanie o zdrowie psychiczne

FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

edukacja zdrowotna w woj.lubuskim

Rodzice mogą również pomóc swoim dzieciom w rozwijaniu samodzielności, odpowiedzialności i umiejętności podejmowania właściwych decyzji.



Mimo że relacje rodzinne mogą ewoluować wraz z dojrzewaniem nastolatków, więź i wsparcie nadal odgrywają kluczową rolę w ich zdrowym rozwoju. Rodzina może służyć jako bezpieczna przystań, w której młodzi ludzie mogą rozwijać się i wzrastać, mając pewność, że są kochani i doceniani.

FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

edukacja zdrowotna w woj.lubuskim

Przywiązanie w systemie rodzinnym

Wysokiej jakości więzi rodzinne odgrywają dużą rolę w naszym zdrowiu psychicznym, szczególnie gdy doświadczamy trudnych sytuacji. Nasze ogólne samopoczucie zależy zarówno od tego, czy otrzymujemy wsparcie społeczne, takie jak miłość, porady i opieka, jak i od tego, czy doświadczamy napięć, takich jak kłótnie, krytyka czy wysokie wymagania.

Kiedy otaczamy się bliskimi, którzy nas wspierają i rozumieją, czujemy się lepiej emocjonalnie, szczególnie w trudnych momentach. Rodzina staje się dla nas "tarczą ochronną" przed negatywnymi skutkami stresu.

Należy pamiętać, że relacje rodzinne opierają się na wzajemności, nie tylko na otrzymywaniu wsparcia, ale również na dawaniu go drugiej osobie.

Wzajemność ma ogromne znaczenie dla utrzymania zdrowych więzi. Troska, empatia i wsparcie stanowią fundament poprawnych relacji rodzinnych, które wpływają korzystnie na nasze samopoczucie i jakość życia.

Wsparcie od bliskich może pomóc nam radzić sobie ze stresem, chroniąc nasze samopoczucie i poprawiając samoocenę. Może wpływać na większe poczucie własnej wartości, co sprzyja optymizmowi, pozytywnym emocjom i lepszemu zdrowiu.

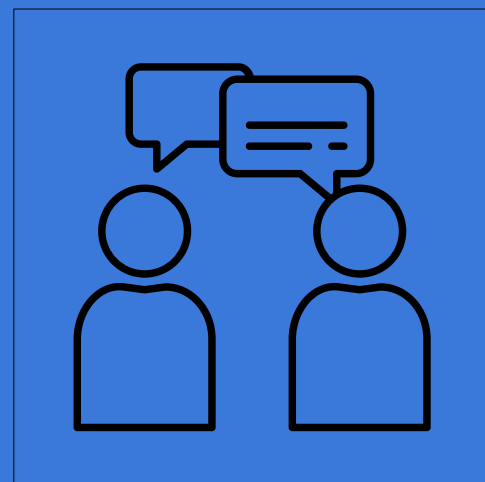


W okresie dojrzewania relacje nastolatków z rodzicami i rodziną ulegają zmianom. Nie oznacza to jednak, że młodzi ludzie nie potrzebują najbliższych. **Rodzina jest ważnym źródłem opieki i bezpieczeństwa.** Bliskie i wspierające relacje chronią dziecko przed ryzykownymi zachowaniami i problemami takimi jak depresja. Zainteresowanie rodziców tym, co dzieje się w życiu dziecka, może również wpływać na jego sukces szkolny.

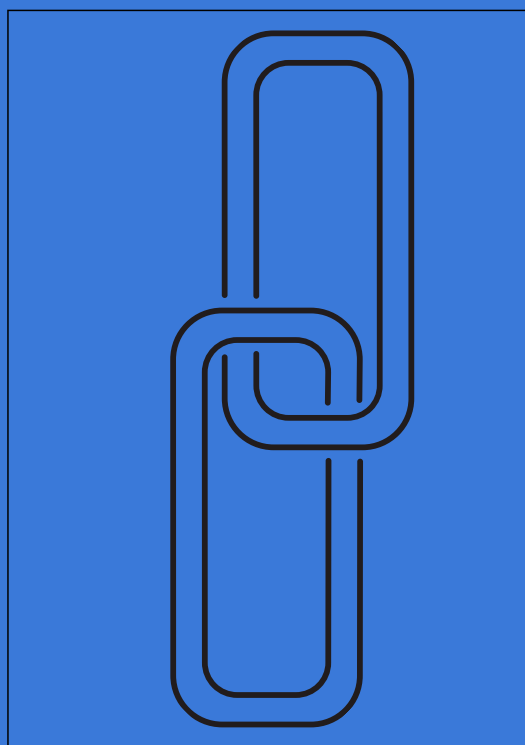
FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

edukacja zdrowotna w woj.lubuskim

W każdej rodzinie istnieją określone zasady i normy, które wpływają na sposób komunikacji, rozwiązywania konfliktów oraz wspólnego spędzania czasu. Traktując środowisko rodzinne jako system, możemy porównać je do organizmu człowieka, gdzie funkcjonowanie zależy od współpracy wielu elementów. Rodzina ma ogromny wpływ na naszą tożsamość, samopoczucie i zachowanie. To w niej uczymy się podstawowych wartości, norm społecznych, umiejętności komunikacyjnych i radzenia sobie z trudnościami.



Jedną z teorii, która ma zastosowanie do środowiska rodzinnego, jest teoria przywiązania opracowana przez Johna Bowlby'ego. Przywiązanie to specyficzny rodzaj relacji społecznej oparty na emocjonalnej więzi, która rozwija się przede wszystkim między dzieckiem a opiekunem – najczęściej matką – a następnie z innymi osobami w rodzinie. Ma ona fundamentalne znaczenie dla rozwoju emocjonalnego, społecznego i psychologicznego jednostki. Przywiązanie w rodzinie jest kluczowym czynnikiem kształtującym poczucie bezpieczeństwa, zaufanie, rozwijanie zdolności społecznych i emocjonalnych. Silne więzi uczuciowe w rodzinie wpływają na poziom wsparcia, akceptacji i miłości, które dziecko otrzymuje, co ma ogromne znaczenie dla jego rozwoju i samopoczucia. To poprzez bliskie relacje, miłość i zaangażowanie rozwijamy naszą tożsamość, rozbudzamy nasze emocje i uczymy się radzenia sobie z trudnościami. Emocjonalne więzi zapewniają nam poczucie bezpieczeństwa, akceptacji i wzajemnej troski.



Duży wpływ na rozwój dziecka ma sposób wychowania przez rodziców, sposób, w jaki jest traktowane oraz relacje między nimi. Rodzice pełnią kluczową rolę jako pierwsi opiekunowie i modele dla swoich potomków. Pierwsi zapewniają im stabilne środowisko poprzez traktowanie ich z szacunkiem. Uczą ich wartości społecznych i umiejętności interpersonalnych.



Zachowania przywiązaniowe towarzyszą człowiekowi przez całe życie i są szczególnie aktywowane w bliskich relacjach przyjacielskich i romantycznych oraz w sytuacjach stresu i lęku. W momencie zagrożenia lub niepewności jednostka odczuwa silną potrzebę zbliżenia się do osób, z którymi ma więź emocjonalną. To jest naturalny mechanizm obronny, który ma na celu zapewnienie bezpieczeństwa i ochrony.



Schemat wg Bowlbyego w psychanalizie jest to bezpieczna baza

Dobra atmosfera, którą zapewnia opiekun, pozwala rozwijać dziecku ciekawość i chęć eksplorowania świata. W momencie zagrożenia dziecko przywiera do opiekuna, uspokaja się, a lęk mija. Wtedy znowu można wrócić do zabawy. Gdy mamy bezpieczną przystań, możemy wypuszczać się na szerokie wody.



Gdy wzrasta poczucie zagrożenia i stres, nasila się potrzeba bezpieczeństwa. W sytuacji, gdy to opiekun jest zagrożeniem, dziecko jeszcze bardziej wzmacnia zachowania przywiązaniowe, uległe i podporządkowujące się.

Teoria przywiązania, opracowana przez Johna Bowlby'ego, mówi, że więź psychiczna jest zakorzeniona w biologii i stanowi podstawę relacji między dzieckiem a opiekunem. Jej celem jest zapewnienie ochrony i przetrwania. W procesie rozwoju fizyczna więź, jaką stanowi pępowina, zostaje zastąpiona psychiczną potrzebą bliskości z matką, ojcem i innymi ważnymi osobami. Rodzaj i jakość więzi, które dziecko doświadcza we wczesnym okresie życia, są przechowywane w postaci schematów umysłowych i wpływają na oczekiwania dotyczące relacji z innymi.

John Bowlby wyróżnił cztery typy przywiązania. Rodzaje przywiązania i ich konsekwencje:



UFNE

mama jest „bezpieczną bazą”

Konsekwencją jest większa odporność psychiczna, dobrze radzimy sobie w sytuacjach społecznych



LĘKOWO - UNIKAJĄCE

niewielkie objawy stresu w trakcie nieobecności matki, po jej powrocie nie dąży do ponownej bliskości

Konsekwencje - w dorosłym życiu wchodzi w relacje pozbawione emocjonalnego wsparcia, odcina się od emocji, ponieważ matka niewystarczająco mocno wyczuwała potrzeby dziecka, była matką praktyczną: nakarmić, ubrać. Dziecko często wtedy minimalizuje swoje potrzeby



LĘKOWO - AMBIWALENTNE

dziecko okazuje silny stres w trakcie separacji i nie uspokaja się po powrocie opiekuna, jest zdenerwowane agresywnie.

Rodzice nadmiernie się przejmują, wpadają w panikę. Rodzice nadmiernie ingerują, podkreślają zależność, niesamodzielność dziecka. Rodzice nie potrafią poradzić sobie ze stresem, przez co też nie umieją pomóc dziecku. Ono samo próbuje poradzić sobie z emocjami, wyładowuje się na zabawach, rodzeństwie, rodzicach. Odpowiedzią dziecka na groźbę separacji jest agresja.



WIĘŻ ZDEZORGANIZOWANA

zachowania patologiczne

dziecko domaga się uwagi rodzica w sposób dziwny, staje w roli opiekuna rodzica, dochodzi do „zamiany ról”, w sytuacji stresu pojawiają się zaburzenia zachowania.

Warto zauważyć, że style przywiązania mogą mieć trwałe wpływy na relacje i dobrostan emocjonalny jednostki.

Jednak nie są stałe i mogą być kształtowane przez późniejsze doświadczenia i interwencje terapeutyczne. Rodzaje przywiązania według Johna Bowlby'ego mają istotny wpływ na rozwój i funkcjonowanie nastolatków m. in. na emocjonalny dobrostan i samopoczucie.

Nastolatki z bezpiecznym przywiązaniem mają tendencję do wykazywania lepszego emocjonalnego dobrostanu. Czują się pewniej, mają pozytywne poczucie własnej wartości i większą pewność siebie. W przeciwnościach życiowych lepiej radzą sobie emocjonalnie.



Dzięki doświadczeniom z dzieciństwa, sposobie, w jaki jesteśmy traktowani, koduje nam się w głowie „model roboczy” przywiązania, który zostaje w naszej podświadomości. Zapamiętujemy schemat działania i uaktywniamy go w trudnych, stresujących dla nas momentach w życiu.

Rola matki i ojca

Rola matki i ojca w życiu nastolatka jest niezwykle ważna, ponieważ **to od nich dziecko otrzymuje podstawowe potrzeby psychospołeczne.**

Według M. Ziemskiej istnieją cztery podstawowe potrzeby, których zaspokojenie prowadzi do spełnienia kolejnych potrzeb:

MIŁOŚCI, CIEPŁA I ŻYCZLIWOŚCI

Dziecko potrzebuje czułości, akceptacji i wsparcia emocjonalnego ze strony rodziców. Poczucie miłości i bezwarunkowej akceptacji buduje w nim poczucie własnej wartości i pewności siebie.

BEZPIECZEŃSTWA

Dziecko musi czuć się chronione i bezpieczne w swoim otoczeniu. Rodzice są odpowiedzialni za tworzenie warunków, które dają potomkowi poczucie bezpieczeństwa zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego.

SAMOURZECZYWISTNIENIA

Dziecko ma prawo do rozwoju jako jednostka niepowtarzalna, do odkrywania i rozwijania swoich talentów, zainteresowań i pasji. Rodzice powinni wspierać dziecko w realizacji jego zamierzonych działań, pomagać mu rozwijać się i osiągać cele.

SZACUNKU I UZNANIA SPOŁECZNEGO

Dziecko potrzebuje być szanowane i doceniane za swoje wysiłki, osiągnięcia i indywidualność. Kiedy rodzice wyrażają uznanie dla dziecka, buduje to jego pewność siebie i pozwala mu rozwijać wiarę w siebie.

Jednak, aby zaspokoić potrzeby dziecka, ważne jest również, aby rodzice sami zaspokajali swoje i dbali o swoje emocje i samopoczucie. Jeśli opiekunowie nie są w stanie zrozumieć i wyrazić swoich uczuć, mogą mieć trudności w zaspokajaniu potrzeb nastolatka.



Komunikacja jest kluczowa w rozwiązaniu trudności i budowaniu bliskich relacji w rodzinie. Jeśli czujemy się niekomfortowo w danej sytuacji czy relacji, warto jest podzielić się tym z bliskimi i poprosić o pomoc. Wspieranie siebie nawzajem w wyrażaniu uczuć i potrzeb umożliwia harmonijne funkcjonowanie rodziny i spełnienia potrzeb każdego członka systemu rodzinnego.

Piśmiennictwo

1. Sharma, R. (2013). The Family and Family Structure Classification Redefined for the Current Times. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 2(4), 306-310, doi: 10.4103/2249-4863.123774
2. Bowlby, J. (2023). *Przywiązanie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
3. Ziemska, M. (1979). *Rodzina i dziecko*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
4. Rostowska T., Lewandowska-Walter A. (2020), *Psychospołeczne konteksty relacji rodzinnych*, Warszawa, Difin

0 Fundacji



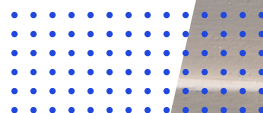
Pogorsząca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i osvajania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy.

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny. Organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

www.niewidacpomnie.org





FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE