

KONFLIKTY W RODZINIE



Partnerzy projektu

Tytuł: Konflikty w rodzinie

Autor: Aleksandra Nowak

Nadzór merytoryczny: Joanna Kamer

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Marcin Czaja

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-67802-79-6

COPYRIGHT © 2023 Fundacja Nie Widać Po Mnie

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:

FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

w ramach projektu: Emocje w rodzinie. Ochrona i promocja
zdrowia psychicznego dotycząca psychodeukacji rodziców/opiekunów
w zakresie rozwoju i funkcjonowania dzieci i młodzieży

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego:

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych
z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2023



Emocje w rodzinie

Konflikt jest zderzeniem przeciwstawnych potrzeb, dążeń, oczekiwań i/lub poglądów. Wywołuje u nas negatywne emocje, takie jak niezadowolenie, frustracja, poczucie krzywdy, izolacja oraz odrzucenie. Konflikty rodzinne mogą dotyczyć każdego jej członka.

Zakłócenia w funkcjonowaniu środowiska rodzinnego są szczególnie groźne dla dziecka, jego rozwoju psychomotorycznego i wychowania. Mogą stać się przyczyną różnorodnych zaburzeń. Wpływają na jego życie dorosłe, stosunki z rówieśnikami, wyniki w nauce czy poczucie własnej wartości. Rodzaj konfliktów i sposoby ich rozwiązywania uzależnione są przede wszystkim od dojrzałości psychicznej osób w nich uczestniczących. Im większą niedojrzałością i nieodpowiedzialnością cechują się osoby zaangażowane w konflikt, tym trudniej o jego rozwiązanie. Natomiast dojrzałość człowieka – intelektualna, uczuciowa i społeczna – zwiększa umiejętność nawiązywania głębokich więzi, zrozumienia drugiego człowieka, a co za tym idzie, osiągnięcia kompromisów i zdolności zapobiegania konfliktom.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Jakie są przyczyny konfliktów w rodzinie?

Konflikty, napięcia i kłótnie rodziców negatywnie wpływają na rozwój dziecka, ponieważ odbijają się na rodzinnej atmosferze. Dziecko nie rozumie, dlaczego rodzice się kłócą i krzyczą na siebie. Najczęściej przypisuje sobie winę i zastanawia się, co zrobiło źle, czy był niegrzeczny, a nawet czy rodzice nadal go potrzebują i kochają. Na poczucie szczęścia w rodzinie ma wpływ zarówno częstotliwość występowania konfliktów, jak i zakres oraz sposób ich występowania. Szczególnie negatywny wpływ mają konflikty nierozwiązane lub nieco tylko załagodzone. Jeśli takie sytuacje występują często, wywołują nieprawidłowe postawy wychowawcze i nie pozwalają zaspokajać podstawowych potrzeb psychicznych zarówno dziecka, jak i dorosłych. Osoby odsuwają się od siebie, tworzą między sobą mur, który niejednokrotnie mogą zburzyć tylko wspólnymi siłami. Konflikty częste i krótkotrwałe, choć nie są tak groźne w skutkach, jak długotrwałe, to jednak wyczerpują partnerów psychicznie i nastawiają do siebie negatywnie. Ponadto utrwalają „konfliktowy” styl życia małżeńskiego, który mogą w przyszłości powielać ich dzieci.

Konflikty w rodzinie mogą mieć różne przyczyny... a do najczęstszych należą:

komunikacja: a dokładniej – brak komunikacji...

wartości i przekonania: rodzice i dzieci mogą mieć różne systemy wartości lub oczekiwania, co może skutkować konfliktami, szczególnie w okresie dorastania, gdy jednostki rozwijają swoją tożsamość i autonomię;

rola i odpowiedzialność: niejasne lub nierealistyczne oczekiwania, co do roli pełnionej w rodzinie, brak zrozumienia obowiązków, poszanowania dla indywidualnych potrzeb i aspiracji członków rodziny;

problemy finansowe: kwestie związane z pieniędzmi często są przyczyną konfliktów w rodzinie, gdyż bywają podstawą frustracji i sporów;

konflikty międzypokoleniowe: rozbieżności w rozumieniu życia, wartości lub technologii mogą tworzyć przepaść między grupami wiekowymi w rodzinie;

czas: zbyt duża ilość pracy, zbyt mało czasu spędzonego razem mogą skutkować konfliktami w rodzinie. Brak równowagi między życiem prywatnym, a zawodowym jest przyczyną wielu nieporozumień między członkami rodziny;

zdarzenia życiowe: wpływ zdarzeń życiowych, takich jak choroba, utrata pracy, rozwód czy śmierć często powodują przewlekły smutek oraz depresję, co z kolei przyczynia się do zmian w relacjach rodzinnych.

Zrozumienie tych przyczyn może pomóc rodzinom w identyfikacji i rozwiązywaniu konfliktów oraz w budowie zdrowszych relacji i zacieśnianiu więzi.

Jakie są skutki konfliktów w rodzinie?

Rodzina powinna zapewnić odpowiednią atmosferę sprzyjającą zdrowiu fizycznemu i psychicznemu dziecka. Wpływa także na kształtowanie się więzi i uczuć między jej członkami. Zgodne małżeństwo to szczęśliwa mama i szczęśliwy tata. Każde dziecko pragnie, żeby w domu zaistniała atmosfera miłości, bezpieczeństwa i wzajemnej troski. Jeśli w rodzinie panują napięte stosunki, kłótnie, awantury czy dochodzi do aktów przemocy, bezpieczny świat malca ulega zniekształceniu i zaczyna się sypać. Odbija się to na jego psychice, może doprowadzić do ciągłego napięcia, nadpobudliwości, lęku czy złego samopoczucia. W wychowaniu młodego człowieka największy wpływ ma rodzina. To tam zaczyna się proces wzrastania i wychowania. Tam, gdzie panuje odpowiedni klimat, proces wychowania przebiega bez zakłóceń, dzieci wyrastają dojrzałe, odpowiedzialne, otwarte, odporne na stresy, optymistycznie nastawione do życia. Mają wysokie poczucie własnej wartości, a przy tym znają również wartość drugiego człowieka.

Co tracą dzieci skonfliktowanych rodziców?

Brak stabilności, harmonii i nieprzewidywalność wydarzeń, które mają miejsce, powoduje u dziecka lęk, skrycie, przerażenie i zagubienie. U młodego człowieka, który traci poczucie bezpieczeństwa, mogą pojawić się zaburzenia lękowe, nerwice oraz zamartwianie się o siebie, rodziców i szczęście jego rodziny. Mogą pojawić się zachowania trudne, przez które dziecko chce zwrócić na siebie uwagę i jednocześnie odciągnąć rodziców od kłótni. Czując się ignorowane, czasem stają się zdystansowane i oziębłe uczuciowo. Mogą pojawić się także sytuacje, w których dzieci powielają zachowania rodziców i przekładają je na kontakty z innymi osobami. Zatem najbardziej niebezpiecznymi skutkami konfliktów w rodzinie są:



skutki emocjonalne, które obejmują poczucie niepokoju i stresu tak naprawdę u wszystkich członków rodziny, wpływają na poczucie własnej wartości dzieci, są barierą w budowaniu własnej tożsamości i akceptacji siebie;



zaburzone zdrowie psychiczne - konflikty zwiększają ryzyko zaburzeń psychicznych, prowadzą do depresji i lęków zarówno w dzieciństwie, jaki i dorosłym życiu;



zaburzenia rozwoju psychofizjologicznego: zaburzenia snu i mowy, moczenie mimowolne, jękanie się;



nieumiejętne nawiązywanie relacji interpersonalnych – poważne konflikty mogą przyczynić się do zerwania więzi rodzinnych. W tym punkcie warto wspomnieć także o trudnościach dzieci w nawiązywaniu relacji z rówieśnikami czy dorosłymi. Często wiąże się to z brakiem ufności do drugiej osoby;



problemy edukacyjne - kłótnie burzą domowy spokój, uniemożliwiając często przyswajanie wiedzy, przyczyniają się do gorszych wyników w nauce, kłopotów z koncentracją uwagi, problemów z pamięcią, deficytem w zakresie wyobraźni, spadku motywacji;



agresywne zachowanie – dzieci, które są świadkami awantur w rodzinie, mogą przejawiać agresywne i autoagresywne zachowania oraz brak zdolności radzenia sobie ze stresem.

Dla dziecka pierwszymi wzorami do naśladowania i najważniejszymi nauczycielami są rodzice. Chcąc więc uczyć dziecko miłości, rodzice muszą umieć ją dawać i brać. Jeżeli rodziców łączy niezdrowa relacja, dziecko nieświadomie uczy się jej i przenosi na relacje z innymi ludźmi. Rodzina powinna stwarzać takie warunki, które pozwalają mu rozpoznawać w życiu wartości ważne, cenne i pożądane. We wspólnocie rodzinnej przez miłość, troskę, serdeczność, życzliwość dziecko doświadcza, czym jest m.in. sprawiedliwość, empatia i przebaczenie. Rodzina jest środowiskiem szczególnym, w którym odbijają się szersze procesy społeczne i to zarówno napięcia i konflikty, jak i powodzenie w życiu poszczególnych członków i ich sukcesy.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego



Jak zapobiegać konfliktom?

Zapobieganie konfliktom w rodzinie to proces, który może wymagać zaangażowania wszystkich członków rodziny. Czy zawsze jesteśmy w stanie mu zapobiec? Czy mamy wpływ na to, w jakim humorze z pracy wróci nasz współmałżonek? Czy możemy być pewni, że kłótnia z przyjacielem nie będzie powodem frustracji naszego dziecka? Otóż nie! Każdy dzień niesie ze sobą nieoczekiwane zdarzenia, które kształtują nas na najbliższe godziny, dni, a nawet lata. Zapobieganie konfliktom nie jest łatwe, często jest niewykonalne. Możemy jednak zadbać o pozytywne relacje w naszej rodzinie. Jeśli dochodzi w niej często do sporów i nieporozumień, warto usiąść i zastanowić się, co zrobić, aby w przyszłości przykrych sytuacji było mniej...

Warto sobie odpowiedzieć na poniższe pytania:



CZY POTRAFICIE ROZMAWIAĆ?

Często występuje brak otwartej i zdrowej komunikacji. Członkowie rodziny mogą unikać rozmów o trudnych tematach lub nie słuchać siebie nawzajem. Prowadzi to do częstych konfliktów i napięć między członkami rodziny.



A MOŻE... BRAK WSPARCIA EMOCJONALNEGO?

W rodzinach o słabych więzach emocjonalnych brakuje wsparcia emocjonalnego. Członkowie rodziny mogą nie czuć się wystarczająco komfortowo, by dzielić się swoimi uczuciami i potrzebami.



...BRAK ZAUFANIA?

Niskie poczucie własnej wartości, minimalna komunikacja czy brak wspólnych celów mogą prowadzić do podejrzeń i niepewności co do intencji innych. Brak zaufania w rodzinie osłabia więzy, komunikację i uczucia.

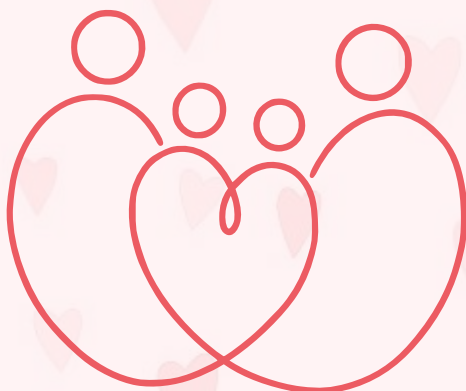
? CZY JESTEŚCIE DLA SIEBIE WSPARCIEM W TRUDNYCH SYTUACJACH?

Brak wsparcia w trudnych chwilach, takich jak choroba, kryzys finansowy lub inne wyzwania życiowe wpływa negatywnie na relacje. Podstawą życia rodzinnego, oprócz fundamentalnej miłości i szacunku, zawsze powinno być wsparcie. Rodzina jest właśnie po to, aby nie być samemu, aby mieć z kim przeżywać trudności.

? POSTAWCIE SOBIE WSPÓLNE CELE! RODZINA TO SIŁA, WSPARCIE ORAZ ENERGIA!

Wspólne cele, hobby i zainteresowania zbliżają do siebie, dają poczucie jedności i stabilizacji. W rodzinie ważne jest, aby stać się dla siebie motywacją do działania, pokonywania przeszkód, docierania do wyznaczonych punktów... bo przecież nic tak nie cieszy, jak wspólne zwycięstwo.

W zapobieganiu konfliktom pomoc powinna więc być nakierowana na pracę z rodziną, naprawę jej wewnętrznego funkcjonowania, wzmocnienie kontaktów między poszczególnymi członkami. Rodzina może być źródłem stresu, ale może przede wszystkim dostarczać wsparcia, niezbędnego do prawidłowego rozwoju i radzenia sobie z kryzysami czy sytuacjami trudnymi. Szczególne znaczenie ma jakość atmosfery psychologicznej wytworzonej przez interakcje członków między sobą. Im większy jest zakres wartości wspólnych, tym mniej bywa konfliktów, tym większa jest spójność, subiektywne poczucie wsparcia przez jej członków i tym samym mniejsza podatność na sytuacje stresowe w warunkach pozarodzinnych.



Jak rozwiązać konflikt?

W Twojej rodzinie nie udało się zapobiec konfliktowi? Nie potraficie dojść do porozumienia? Może to wymagać czasu, zaangażowania i empatii ze strony wszystkich zainteresowanych stron. Konflikty w rodzinie są nieuniknione, ale pamiętaj – to, jak są rozwiązywane, ma wpływ na dzieci! One uczą się, jak radzić sobie z konfliktami, jak negocjować i jak rozwiązywać problemy, obserwując sposób, w jaki to Wy, rodzice, radzicie sobie z trudnościami. Oto kilka kroków, które mogą pomóc w ich rozwiązaniu:



OTWARTA ROZMOWA:

Zachęć do otwartej rozmowy, podczas której każdy członek rodziny może mieć swoje zdanie. Ciekawym sposobem jest przekazywanie poduszki – kto ma poduszkę, ten ma głos.



AKTYWNE SŁUCHANIE:

Wysłuchaj się w to, co mówią inni, zwracając uwagę na ich potrzeby i punkty widzenia. Zadawaj pytania i zachęcaj do rozwinięcia ich myśli, może konflikt wynikał z nieporozumienia?



ROZUMIENIE PERSPEKTYWY:

Staraj się uwzględniać perspektywę innych członków rodziny, nawet jeśli się z nią nie zgadzasz. Często, dopiero stawiając się na miejscu tej drugiej osoby, dostrzegamy swój błąd. Empatia może pomóc w budowaniu więzi rodzinnych.



UNIKAJ OSKARŻEŃ:

Zamiast obwiniać innych, skup się na sobie – co możesz robić lepiej? Nie chodzi też o to, aby całą winę zawsze brać na siebie, ale dość często przyczyna konfliktu leży po obu stronach.



WSPÓLNE POSZUKIWANIE ROZWIĄZAŃ:

Zamiast koncentrować się na problemie, skup się na wspólnym, kompleksowym rozwiązaniu, które zaspokoi potrzeby wszystkich stron. Kompromis to przecież wspólna wygrana.



USTALENIE GRANIC:

Ustalcie granice i zasady, które będą respektowane przez wszystkich członków rodziny. Otwarcie mówcie o tym, co Wam się nie podoba, co sprawia wam przykrość, co prowadzi do złości. Tylko w ten sposób macie jakąkolwiek szansę, że sytuacja nie powieli się w przyszłości.



TERAPIA RODZINNA:

W niektórych przypadkach warto rozważyć pomoc specjalistyczną, taką jak terapeuta rodzinny, który może być pomocny w zidentyfikowaniu źródła konfliktów i znalezieniu środków alternatywnych. Nie warto bać się lub krępować prośbami o pomoc, stawka jest przecież duża – to rodzina i jej szczęście!

Skuteczne rozwiązywanie konfliktów wymaga odpowiedniej postawy wobec siebie i drugiego człowieka, tj. szacunku, życzliwości i współdziałania. W poszukiwaniu rozwiązań warto skupić się na wspólnych interesach. Jeśli całkowite porozumienie nie jest możliwe, trzeba szukać porozumień częściowych. Każda rodzina powinna zdobyć umiejętność korzystnego rozwiązywania konfliktów.

Otwartość, szczerść, poszanowanie odmiennego zdania każdego członka rodziny przeciwdziałają konfliktom i służą budowaniu więzi.

Podsumowując...

Nawet w najbardziej harmonijnym życiu rodziny konflikty są nieuniknione. Ich rodzaj oraz sposoby ich rozwiązywania uzależnione są przede wszystkim od dojrzałości psychicznej osób w nich uczestniczących. Gdy nie udaje się rozładować napięć i konfliktów, dochodzi do kryzysu, w którym istotne potrzeby małżonków czy rodziców i ich dzieci nie są zaspokojone na wymaganym poziomie. Niektóre rodzaje kryzysów mogą prowadzić do rozpadu małżeństwa i rodziny.

Konflikty w rodzinie są częste, a ich rozwiązanie nie zawsze łatwe. W dzisiejszych czasach, kiedy to dzień wydają się krótszy, a człowiek musi gonić za dobrami materialnymi, rodzina niekiedy zostaje odłożona na boczny plan. Dopiero gdy spory przyjmują kolosalne rozmiary, człowiek przypomina sobie o tym, co tak naprawdę się liczy. Granica między szczęśliwą rodziną a zerwaniem więzi rodzinnych jest naprawdę krucha. Spory są niejednokrotnie przyczyną zaniedbania obowiązków wobec dzieci, współmałżonka, a nawet samego siebie. Warto szukać ich przyczyn, uświadomić sobie, jakie niosą skutki, zacząć im zapobiegać, a kiedy już są - starać się je rozwiązać. Otwarta rozmowa, aktywne słuchanie oraz wspólne cele są podstawą szacunku, miłości i wsparcia w rodzinie.

Bibliografia

1. Człowiek w wychowanie. Europejskie możliwości i zagrożenia, red. J. Łach, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2007.
2. Gajda J., Dziecko i konflikty małżeńskie, Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa 1978. Izdebska H., Przyczyny konfliktów w rodzinie, Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa 1975.
3. Kamiński Z., Podstawowe pojęcia pedagogiki społecznej, Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa 1976.
4. Katula S., Pedagogika rodziny, Adam Marszałek, Toruń 2000. Konflikty w rodzinie, www.poradnikpr.info.
5. Olubiński A., Konflikty, rodzice, dzieci. Dramat czy szansa?, Adam Marszałek, Toruń 1992.
6. Ryś M., Konflikty w rodzinie niszczą czy budują?, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN, Warszawa 1994.
7. https://opoka.org.pl/biblioteka/I/ID/konflikt_dziecko.html
8. <https://epedagogika.pl/wspolpraca-z-rodzicami/kiedy-dzieci-sie-przyjaznia-a-rodzice-kloca-4588.html>
9. https://cloudf.edupage.org/cloud/Wplyw_konfliktow_na_psychike_dziecka.pdf?z%3AO29vtK6bNEHeKfQ3JlloPlwpDE%2FEf2C5x5qBaZKlo7eu3bwk9dvfyj1vTbzGu1i

O autorze

Mgr Aleksandra Nowak

Oligofrenopedagog, pedagog edukacji wczesnoszkolnej, terapeuta wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka. Na co dzień pracuje w szkole specjalnej jako wychowawca grupy dzieci w spektrum autyzmu.

O Fundacji Nie Widać Po Mnie



FUNDACJA
NIE WIDĄC PO MNIE

Fundacja *Nie Widać Po Mnie* zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania dydaktyczne kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać.

Szczególną troską otaczamy dzieci i młodzież. To grupa ludzi, która stoi przed wyzwaniem, z jakimi nie mierzyły się wcześniejsze pokolenia. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc - to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi. Z tymi wyzwaniami mierzą się także ich rodzice i opiekunowie, dlatego powstał projekt *Emocje w rodzinie*. Projekt *„Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji rodziców/opiekunów w zakresie rozwoju i funkcjonowania dzieci i młodzieży”* ma na celu zwiększenie świadomości i wiedzy rodziców i opiekunów na temat zdrowia psychicznego ich dzieci oraz umożliwienie im skuteczniejszego wspierania rozwoju i funkcjonowania dziecka, nauki mówienia o emocjach, które okazują się być często najtrudniejsze do okiełznania i zrozumienia.

Programy psychoedukacyjne realizowane dotychczas w ramach działalności statutowej Fundacji *Nie Widać Po Mnie* skierowane były także do osób starszych oraz do medyków. Ci ostatni w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego