

Nastolatek pomiędzy rodzicami w konflikcie

Seminarium online 02.10.2025

Mity, stereotypy i przekonania

- Mity i stereotypy to uwarunkowane kulturowo, silne i często ponadczasowe, niesione przez pokolenia przekonania gromadzące wiedzę i mądrość danej społeczności
- Przekazywane są już od najmłodszych lat, co sprawia, że często postępujemy według określonych, kulturowych schematów, nie zdając sobie z tego sprawy, uznając nasze działania za „normalne”

PRZEMOC ≠ KONFLIKT

Przemoc domowa...

to jednorazowe albo powtarzające się

- **umyślne** działanie lub zaniechanie,
- wykorzystujące **przewagę** fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną,
- **naruszające prawa lub dobra osobiste** osoby doznającej przemocy domowej,

KONFLIKT

(agresja)

- Zawiera intencję (pkt 1) np. chęć uzyskania szacunku
- Narusza prawa (pkt 2) np. prawo do decydowania
- Powoduje szkody (pkt 3) np. obniżenie pewności siebie
- Osoby biorące udział w sytuacji są sobie równe pod względem fizycznym, psychicznym itp.

PRZEMOC

- Zawiera intencję np. chęć uzyskania szacunku
- Narusza prawa np. prawo do decydowania

- Powoduje szkody np. obniżenie pewności siebie
- Jedna z osób biorących udział w sytuacji ma przewagę np. psychiczną, fizyczną itp

Rodzaje przemocy:

Psychiczna – naruszanie godności osobistej

Fizyczna – naruszanie nietykalności fizycznej

Seksualna – naruszanie intymności

Ekonomiczna – naruszanie własności

Zaniedbanie – naruszenie obowiązku opieki ze strony osób bliskich

W przypadku przemocy wobec nastolatki/a będziemy mówić o:

Przemocy fizycznej

Przykłady:

- szarpanie, popychanie, bicie, dawanie klapsów, potrząsanie, silne i nieadekwatne do sytuacji złapanie za rękę wynikające ze złości, ciągnięcie za ucho...

Przemocy psychicznej:

Przykłady:

- szantażowanie dziecka („Jeśli nie będziesz grzeczna/y, to...”), obwinianie („To twoja wina, że...”), poniżanie („Do niczego się nie nadajesz”), straszenie („Zostawię cię tutaj i pan/i cię zabierze”), izolowanie i ograniczanie kontaktów z ważnymi osobami dla dziecka (z rodzicem, dziadkami, rówieśnikami itp.), wyśmiewanie, wklepanie w sprawy dorosłych (np. wpłytywanie w konflikt związany np.: z rozstaniem), nadmierne oczekiwania wobec dziecka, przekładanie na nie odpowiedzialności.

Zaniedbanie

Przykłady:

- Brak: odpowiedniej opieki medycznej, pożywienia, niezbędnych rzeczy codziennego użytku, wsparcia dziecka w jego rozwoju psychospołecznym, obecności rodzica (zaniedbanie emocjonalne)

Przemocy seksualnej

Rozumiemy przez to każde zachowanie wobec dziecka mające na celu zaspokojenie potrzeby seksualnej, np.

- podglądanie podczas czynności intymnych,
- wypytywanie o sprawy związane z seksualnością,
- opowiadanie treści seksualnych,
- pokazywanie treści seksualnych (przemoc seksualna bez kontaktu),
- zmuszanie do różnego rodzaju czynności seksualnych, jak np. stosunek seksualny (przemoc seksualna z kontaktem).
- **Konflikt** (łac. *conflictus* – zderzenie) – niezgodność, sprzeczność interesów, poglądów, spór, zatarg.
- Konflikt to zjawisko powszechne, nieuchronnie związane z życiem społecznym. Pojęcie konfliktu można rozpatrywać w różnych aspektach, np. jako proces, w którym jednostka lub grupa dąży do osiągnięcia własnych celów przez wyeliminowanie, podporządkowanie sobie bądź zniszczenie jednostki lub grupy dążącej do celów podobnych lub identycznych.
- Wystąpienie realnych problemów nie jest jednak konieczne do powstania konfliktu. Niejednokrotnie wystarczy już samo przekonanie zaangażowanych stron o wroгим nastawieniu przeciwnika.

Jaka jest sytuacja emocjonalna dziecka krzywdzonego?

- jest napięte, pełne obaw, niepewne
- odczuwa ból i cierpienie
- jest zdezorientowane
- brak mu poczucia bezpieczeństwa, straciło zaufanie do dorosłych
- przeżywa: stres i frustrację, złość i gniew, wstyd i poczucie winy
- czuje się bezradne i bezsilne
- obwinia siebie
- ... kocha rodziców
- ... jest czujne, zmobilizowane

- ... może mieć nadzieję

Definicja krzywdzenia dzieci

Krzywdzenie dzieci to każde działanie lub beczynność jednostek, instytucji lub społeczeństwa jako całości i każdy rezultat takiego działania lub beczynności, który deprecjonuje prawa i swobody nastolatków/ek i/lub zakłóca ich optymalny rozwój, lecz także instytucji czy społeczeństwa.

Jakie potrzeby ma dziecko/nastolatek?

- Bezpieczeństwa: należy zadbać o zatrzymanie przemocy, zapewnić bezpieczne miejsce
- Ładu, porządku, sprawiedliwości: spotyka cię krzywda, to nie w porządku, to nie twoja wina
- Wiedzy: potrzebuje informacji co się będzie działo
- Oparcia: w dorosłych, którzy: zadziałają w jego interesie; wiedzą co zrobić; można im zaufać
- Rozwoju: zajęcie się czymś co mu sprawia przyjemność
- Szacunku, uznania – docenienie, że powiedziało prawdę
- Akceptacji – ktoś mu wierzy, ma dla niego czas i uwagę, słyszy i widzi jego potrzeby, zadba o ich zaspokojenie

Jakich warunków do rozwoju potrzebuje nastolatek?

- akceptacji!!!!
- ochrony ze strony dorosłych
- zaspokojenia potrzeb
- stabilnego, przewidywalnego środowiska wychowawczego
- obecności wspierających dorosłych
- obrazu pozytywnego rodzica
- realnych konkretnych działań na rzecz poprawy sytuacji
- zabawy i nauki - normalizacji
- ważności, wpływu i kontroli, poczucia mocy sprawczej

Konsekwencje krzywdzenia nastolatków/ek

- jest doświadczeniem nie tylko „tu i teraz”
- rzutuje na jego/jej całe życie

Konsekwencje zdrowotne/fizyczne

Przykłady:

Różnego rodzaju choroby i zaburzenia psychosomatyczne - często bez wyraźnej biologicznej przyczyny, takie jak:

- bóle brzucha, bóle głowy, biegunki, zaparcia, zaburzenia snu, napięcia mięśni, zmiany ciśnienia, astma, zaburzenia miesiączkowania, zwiększone ryzyko chorób niedokrwiennych serca, nowotworów, chorób płuc, złamania kości, uszkodzenia wątroby, stany zapalne, zmiany strukturalne i funkcjonalne mózgu.

Konsekwencje emocjonalne

Przykłady:

- zaburzenia depresyjne [około 1/3 dzieci doświadczających przemocy spełnia kryteria depresji przed upływem 30 r.ż.
- zaburzenia lękowe, zaburzenia zachowania, odcinanie się od uczuć, zamrożenie emocjonalne, niskie poczucie własnej wartości, labilność emocjonalna, brak zdolności rozumienia innych, zaburzenia osobowości, często towarzyszące poczucie winy

Konsekwencje poznawcze

Przykłady:

- zaburzenia uwagi, deficyty pamięci roboczej, deficyty wnioskowania wzrokowo-przestrzennego, deficyty rozumienia werbalnego - gorsze radzenie sobie z nauką, gorsze wyniki w pracy

Konsekwencje społeczne

Przykłady:

- trudności w budowaniu trwałych relacji - postrzeganie ich jako zagrażające i nieprzewidywalne, unikanie bliskości lub przeciwnie, nadmiernie zabieganie o nią, różnego rodzaju uzależnienia.

Ważne, aby pamiętać też o tym, że dzieci narażone na przemoc we wczesnym dzieciństwie często rozwijają unikająco-lękowy bądź zdeorganizowany styl przywiązania, który może utrzymać się także w dorosłości – co istotnie wpływa na budowanie i doświadczanie relacji.

Nastolatka/ek krzywdzona/y może sięgać po strategie:

- **unikanie**, które może się przejawiać w takich zachowaniach, jak zamykanie się w swoim pokoju, schodzenie z drogi, wychodzenie, a nawet ucieczki z domu.

Jeśli nastolatka/ek nie ma sposobności fizycznego odseparowania się od osób stosujących przemoc, próbuje „schować się w sobie”, stać się niewidzialnym, zachowywać się w sposób niezwracający uwagi. Stale jednak jest czujne i ostrożne, wyczekując kolejnego aktu przemocy.

- **łagodzenie**, czyli takie zachowanie się dziecka, które nie da okazji do eskalacji przemocy.
- **wypierać traumatyczne wydarzenia**, czyli nie dopuszczać ich do świadomości, a wraz z nimi bolesnych myśli, uczuć czy wspomnień.
- **minimalizuje** też **fakt i skutki doznanej krzywdy** oraz przeżycia z nimi związane, **zaprzecza im**, czyli wmawia sobie, że krzywdzące zdarzenia nie wydarzyły się naprawdę
- **racjonalizuje** - Usprawiedliwia i wyjaśnia zachowania osób dopuszczających się przemocy
- **dysocjuje** (rozszczepienia), czyli odcięcia się od krzywdy, która w danym momencie się wydarza.
- **zniekształcenia poznawcze** dotyczące jego samego („jestem zły/a”, „zasługuję na karę”)
- **poczucie winy i odpowiedzialność** za doznawane krzywdy
- **idealizacja osoby stosującej przemoc** i jej zachowania
- **może tworzyć w wyobraźni swój własny świat**, zupełnie inny od tego, w którym żyje

Dziecięce sposoby radzenia sobie z przemocą

Zachowuje wiarę w rodziców poprzez:

- usuwanie z pamięci krzywdzących wspomnień
- umniejszanie, racjonalizowanie, ignorowanie
- szukanie winy w sobie, w swoim zachowaniu
- „jestem zły z natury”, złoścę się na innych
- idealizowanie jednego z nich (często prześladowcy)

Może nauczyć się destrukcyjnego wyrażania swoich emocji

(trudne, bo często przeżywa emocje przykre)

- samookaleczanie
- prowokowanie zaburzeń AUN – biegunka, wymioty
- przymusowe zachowania seksualne
- przymus wystawiania się na niebezpieczeństwo, zachowania ryzykowne
- przyjmowanie środków znieczulających (alkohol, narkotyki) symulowanie dobrego samopoczucia i zadowolenia

W jaki sposób możemy lepiej prowadzić ze sobą konflikty:

Konflikty to rzecz normalna i wynika z tego, że dwie osoby w danym momencie mogą chcieć różnych rzeczy.

Wynikiem konfliktu często jest zmiana, niekiedy bardzo potrzebna w danej parze lub rodzinie np. kończąca się ustaleniem nowych zasad czy nowymi metodami radzenia sobie.

Nie jesteśmy tacy sami, a to oznacza, że między każdymi, nawet najbardziej zgodnymi osobami, dochodzi od czasu do czasu do różnic zdań, kłótni czy konfliktów w jakiejś sprawie.

Istnieją cztery możliwe odpowiedzi na konflikt: można zdominować drugą osobę, ulec jej, pozostawać w konflikcie lub dogadać się co do jego rozwiązania.

Osoba zawsze **dominująca** może powodować w innych strach lub gniew i w ten sposób tracić możliwość utrzymania dobrej relacji z ważnymi dla siebie osobami - może być postrzegana jako apodyktyczna, której nie sposób się sprzeciwić.

Czasami **uleganie** jest używane jako strategia tego, by właśnie “zgodzić się na wszystko by uniknąć konfliktu. Osoba zawsze ulegająca, często za cenę tzw. “świętego spokoju” może przeżywać smutek lub ukrywać złość, w związku z poczuciem że nieustannie rezygnuje z ważnych dla siebie potrzeb. Jednocześnie, dzieci uczą się z obserwacji nas, dorosłych. Unikając konfliktu za wszelką cenę możemy uczyć je, że konflikty są czymś złym lub nie wyposażać dziecko w zdolność rozwiązywania sporów, gdy na swojej drodze spotka osobę z odmiennym zdaniem.

Czasami bywa też tak, że **konflikt przedłuża się**, np. dlatego, że osoby nie umieją porozumieć się co do rozwiązania sporu, a żadna z nich nie chce też się podporządkować. W sytuacji kiedy nic się nie zmienia, a nadal potrzeby obu osób pozostają niezaspokojone, emocje mają tendencję do narastania, a konflikt w związku z tym - do nasilania się. To właśnie taka sytuacja prowadzi do konfliktu, który jest stały, przedłużający się i bardzo często wprowadza w domu wyczuwalną atmosferę napięcia lub poczucie, że ostatecznie każda kłótnia jest o to samo.

Pozostaje także opcja **dogadania się** - ustalenie i wspólna akceptacja, kto w czym tym razem dominuje lub kto w czym tym razem ulega, do jakiego stopnia i w jaki sposób albo czy musimy to robić, a może uda się wymyślić jakieś inne rozwiązanie, które odpowiada na potrzeby obu osób chociaż trochę?

Jak jednak można doprowadzić do tej sztuki “dogadania się”? Nie jest to łatwe i nie zawsze jest to możliwe, jednak wszyscy możemy zrobić różne rzeczy, żeby nauczyć się robić to lepiej. Warto zacząć od tego, by konfliktów się nie bać, nawet jeśli bywają one nieprzyjemne.

Zjawisko w konflikcie tzw. z ang. “switch tracking”:

Zachodzi, kiedy podczas kłótni obie osoby mówią na różne tematy, co utrudnia wzajemne zrozumienie.

Np. dialog Hanny i Marcina, który dał później początek kłótni:

- Nie odbierz tego źle, ale.. chciałabym, żebyś wiedział, że nie przepadam za czerwonymi różami
- ...Mogę odnieść się do tego jak mi to właśnie powiedziałaś?
- Już ci przecież kiedyś mówiłam, że nie lubię czerwonych róż.
- Uważam, że mimo wszystko najpierw powinnaś podziękować za kwiaty, a potem powiedzieć to o różach.

Każda strona ma swój własny komunikat:

Hanna usiłuje zakomunikować: *Potrzebuję, żebyś mnie słuchał.*

Marcin usiłuje zakomunikować: *Potrzebuję, żebyś mnie doceniła.*

Każde z nich jest tak skoncentrowane na przekazaniu temu drugiemu swojego zranienia lub poczucia niezaspokojonej potrzeby, że przestaje słuchać o jakiej potrzebie mówi to drugie. W takich przypadkach, porozumienie się nie jest możliwe.

Nie możemy sprawić, żeby druga osoba zawsze nas usłyszała.

Możemy jednak zadbać o to, by sami słuchać i by stać się lepszymi komunikatorami.

Jak to zrobić?

Aby lepiej słuchać innych i abyśmy sami umieli jak najbardziej precyzyjnie zakomunikować o co nam chodzi niezbędne są umiejętności rozpoznawania własnych emocji, potrzeb i rozróżniania ich od strategii ich zaspokajania.

Potrzeba:

fizjologiczny lub psychologiczny stan braku czegoś lub zaspokojenia czegoś, co w konsekwencji powoduje motywację do zdobycia tego lub powtarzania poznanej strategii
Jest wiele różnych konceptów psychologicznych potrzeb i nie ma kompletnej listy ich kategorii np. potrzeba snu, potrzeby duchowe, potrzeby autoekspresji, potrzeba bezpieczeństwa, potrzeba ruchu itd.

Jedną z teorii potrzeb, jest teoria autodeterminacji, która wskazuje 3 łatwe do zapamiętania kategorie potrzeb psychologicznych człowieka:

- potrzeba autonomii
- potrzeba kompetencji
- potrzeba bliskości

Aby lepiej rozwiązywać konflikty, warto zacząć od identyfikowania, jaka dokładnie moja potrzeba jest teraz najbardziej dotkliwa?

Poniżej możliwa odpowiedź:

Przykłady stanów i myśli: po czym to poznawać?

AUTONOMII

Poczucie zmęczenia

"Chcę odpocząć",
"Chcę w końcu mieć czas
dla siebie"



KOMPETENCJI

Poczucie niedocenienia

"Chcę, żeby mnie pochwalono",
"Chcę żeby ktoś zauważył, że
daję z siebie 100%"

BLISKOŚCI

Poczucie osamotnienia

"Chcę żeby ktoś mnie w
końcu zrozumiał",
"Chcę nie być porzucony_a"

Ćwiczenie:

spróbuj spojrzeć przez chwilę na swój konflikt z tej perspektywy psychologicznej. Jak sądzisz - czy to na czym tak naprawdę Ci zależy dotyczy Twoich potrzeb autonomii, kompetencji czy bliskości?

Emocja:

bezpośrednia konsekwencja zaspokojenia lub niezaspokojenia potrzeby. Emocje możemy podzielić na przyjemne i nieprzyjemne.

Przyjemne emocje mówią nam o zaspokojeniu ważnej potrzeby np. spokój, radość, spełnienie, duma, poczucie mocy, jasność, nadzieja itd.

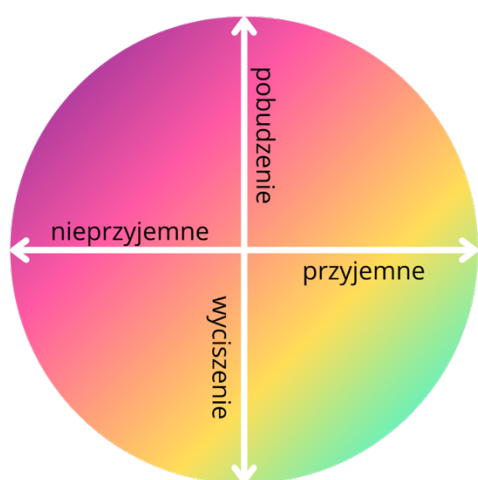
Nieprzyjemne emocje mówią nam o niezaspokojeniu ważnej potrzeby np. frustracja, nuda, żal, gniew, wstyd, smutek, irytacja itd.

Nie ma złych i dobrych emocji - każda z nich spełnia ważną funkcję i stanowi dla nas informację. W związku z nich, przeżywanie każdej z nich jest **dozwolone i akceptowalne** - to dopiero zachowania pod wpływem tych emocji mogą być akceptowalne lub nieakceptowalne.

Nazywanie emocji pomaga odzyskać nad nimi kontrolę, zaakceptować je i przekazać drugiej osobie jak wpływają na nas jej słowa czy zachowania.

Nazywania emocji można się nauczyć - łatwo zacząć od tzw. kół emocji, poniżej jedno z możliwych i przykładowe emocje w każdej z grup (jedna emocja może być w więcej niż jednej grupie lub być na pograniczu, różne osoby przeżywają też emocje w różny sposób):

- przyjemne pobudzenie: zaskoczenie, radość, ekscytacja, wdzięczność
- przyjemne wyciszenie: spokój, wdzięczność, błogość, ulga
- nieprzyjemne wyciszenie: smutek, wstyd, apatia, zmęczenie
- nieprzyjemne pobudzenie: wstyd, irytacja, gniew, zaskoczenie



Ważne:

Niektóre stany można łatwo zakamuflować jako emocje, ale tak naprawdę nie są emocjami. Niemal każde zdanie można zacząć od "czuję się..." i dokończyć je czymś, co emocją nie jest np. zraniony, niesprawiedliwie potraktowany.

"Zraniony", czy "niesprawiedliwie potraktowany" to nasze postrzeganie tego co się wydarzyło - czasem zupełnie słuszne, a czasem widzianym przez drugą osobę inaczej. Emocją jest natomiast to co czujemy w związku z tym zranieniem lub niesprawiedliwym traktowaniem np. wstyd, smutek, wściekłość itd.

To bardzo trudne i w sytuacjach dużych emocji czasem niemożliwe, by szybko rozpoznać co jest emocją, a co naszym postrzeganiem. Jednak takie przypisywanie innym intencji może doprowadzić, że ciężiej się nam porozumieć, nie łatwiej.

Strategia:

zachowanie, które ma na celu doprowadzenie do zaspokojenia danej potrzeby

Strategia jest najbardziej różnorodną częścią procesu radzenia sobie. Zaspokojenie każdej potrzeby można uzyskać na różne sposoby, jednak nie dla każdego wszystkie sposoby działają tak samo dobrze. Dlatego właśnie warto zachowywać otwartość na to, że nasi bliscy mogą mieć inaczej.

Nie każdą strategię można też zastosować we wszystkich sytuacjach, dlatego potrzebujemy mieć więcej niż jedną strategię zaspokajania swoich potrzeb. W ich poszukiwaniu warto wykazywać się kreatywnością, ciekawością i co jakiś czas eksperymentować z tym co dziś mi służy.

To w elemencie strategii przechodzimy do działań, które wprowadzamy w życie. Dlatego dopiero o strategiach (czyli zachowaniach) możemy mówić, że są np. skuteczne lub nieskuteczne, legalne lub nielegalne, sprzyjające budowaniu więzi lub naruszające więź z drugą osobą, agresywne lub asertywne itd.

Przykłady różnorodności strategii na podstawie fizjologicznej potrzeby snu - czyli co mogę zrobić, kiedy moja potrzeba snu jest niezaspokojona, czuję w związku z tym zmęczenie, rozdrażnienie oraz przygaszenie:

- mogę pójść spać (ale nie zawsze, np. nie w pracy)
- mogę napić się kawy (ale np. nie powinnam, bo moje ciało źle na nią reaguje)
- mogę napić się zielonej herbaty
- mogę przełożyć wykonanie niektórych zadań na później, żeby zrobić miejsce na drzemkę
- mogę poprosić kogoś żeby odciążył mnie w jakimś zadaniu, które nie może być przełożone
- inne sposoby

Czasami strategię i potrzebę można ze sobą pomylić. Np. w przykładzie z Hanną i Marcinem, Hanna mogła kiedyś wyrazić potrzebę, że chciałaby dostawać kwiaty. Dostanie kwiatów, to nie potrzeba - to strategia. Jak sądzisz, zaspokajania jakiej potrzeby może dotyczyć? Jakie mogą być alternatywne strategie zaspokojenia tej samej potrzeby?

Ćwiczenie:

Celem ćwiczenia jest przede wszystkim pobudzenie kreatywności.

Pomyśl przez chwilę o swoim konflikcie i o zidentyfikowanej wcześniej potrzebie. Spróbuj wymyślić, a potem zapisać jak najwięcej przykładów strategii, których ludzie mogą używać

do zaspokojenia tej potrzeby. Zapisuj nawet takie, z których sam_a nie chcesz skorzystać, mogą być nawet takie nielegalne lub “głupie”.

Znajomość swoich potrzeb, wywołanych przez nie emocji oraz strategii, które najbardziej nam służą jest bardzo przydatne w jasnym komunikowaniu tego czego chcemy.

Taki komunikat można sformułować np. w sposób:

Fakt (jak najbardziej konkretny, tak jakby widziała go kamera) - emocja (co wywołuje w nas to zachowanie) - potrzeba (która z nich jest niezaspokojona) - prośba (jaka strategia w przyszłości by nas satysfakcjonowała).

Np. komunikat Hanny

Kiedy przynosisz mi czerwoną różę, mimo że pamiętam, że mówiłam ci kiedyś jak bardzo nie lubię czerwonych róż (fakt), wywołuje we mnie rozczarowanie i złość (emocje). Chciałabym być blisko z tobą (potrzeba), dlatego na przyszłość chciałabym żebyś - kiedy zechcesz zrobić dla mnie miły gest - kupował mi goździki. Co o tym sądzisz?

Lub komunikat Marcina

Kiedy przynoszę ci kwiaty, a ty w pierwszej chwili mówisz mi, że nie lubisz czerwonych róż (fakt), czuję się rozczarowany i rozzłoszczony (emocje). Chciałbym czuć się kompetentny jako partner (potrzeba) dlatego na przyszłość chciałbym, żebyś - gdy dostaniesz ode mnie prezent - najpierw rozpoznała moje starania i podziękowała za nie. Co o tym myślisz?

W komunikatach warto jest unikać mówienia o emocjach lub intencjach innej osoby, unikania słów takich jak “nigdy” lub “zawsze”, oraz przekazywania swoich interpretacji - zwłaszcza na początku. W emocjach takie interpretacje łatwo żeby druga osoba odebrała je jako krytykę.

Co potem?

Kiedy już rozumiemy dobrze o co nam chodzi i upewnimy się że dołożyliśmy wszelkich starań by skomunikować się z drugą osobą na ten temat tak klarownie jak jesteśmy w stanie, możemy spróbować zająć się zrozumieniem drugiej osoby, a potem okazaniem tego zrozumienia.

Jest to praca, którą możemy wykonać, natomiast nie jesteśmy do niej zobowiązani. Nasz partner lub partnerka jest dorosłą osobą odpowiedzialną za swoje emocje i to jej_go zadanie by dbać o ich rozumienie i rozpoznawanie.

Próby rozumienia i okazywanie tego rozumienia partnerowi lub partnerce mogą jednak budować w drugiej osobie poczucie wysłuchania, bycia rozumianą, wzmacniać bliskość oraz pomagać osobie nazywać jej emocje i w związku z tym pomagać jej orientować się w swoich potrzebach.

Okazanie zrozumienia nie musi oznaczać, że zgadzamy się na strategię drugiej osoby.

Kiedy już jesteśmy pewni, że wzajemnie się rozumiemy

Można wtedy przejść do dyskusji o tym, jaka strategia odpowiada na nasze potrzeby.

Czasem może się okazać, że chodzi nam o to samo np. naszym celem jest, żeby nasze dziecko miało szczęśliwą przyszłość - jednak dla każdego z nas ta "szczęśliwa przyszłość" oznacza coś innego i lub mamy inne pomysły na to co jest niezbędne by ją osiągnąć. W takich wypadkach warto sprawdzić, czy możemy znaleźć strategię, która odpowiada nam obojgu.

Czasem mamy po prostu różne potrzeby lub dogadanie się w kwestii jednej strategii jest niemożliwe. Wtedy warto ustalić, czy któraś z osób jest gotowa w jakiś sposób zmienić swoje postępowanie lub przyzwyczajenia, tak by odpowiedzieć na tę potrzebę i do jakiego stopnia. Pamiętajmy, że zmiana to proces, który jest trudny i wymaga czasu, a czasami z jakiegoś powodu staje się niemożliwy.

Inną alternatywą jest fakt, że niektóre potrzeby można realizować w innych relacjach np. znalezienie innego niż partner towarzysza do wspólnego biegania, opowiadania konkretnego rodzaju żartów, tylko w towarzystwie osób które dzielą naszą potrzebę humoru itd.

Co warto? Krótkie podsumowanie

1. Złość jest okej

Nawet najbardziej świadomi siebie ludzie od czasu do czasu się złością. Złość jest automatyczną reakcją kiedy nie dostajemy tego czego chcemy. Złość można akceptować i

przyjmować jej pojawienie się bez wstydu czy lęku. Jednocześnie, jesteśmy odpowiedzialni za jej wyrażanie i za to, żeby uczucie złości nie przerodziło się w agresywne zachowanie.

2. Zaczynij od siebie

Jeśli coś ci nie pasuje w związku, w zachowaniu innej osoby, czujesz że potrzebujesz czegoś innego, że coś co do tej pory działało już nie działa lub po prostu zabolęła cię jakaś sytuacja, zachowanie lub słowo, zanim przemyśl dokładnie o co mogło ci chodzić, co chcesz powiedzieć partnerowi lub partnerce oraz jak chcesz, żeby osoba zachowywała się w przyszłości. Pamiętaj, że osoba może, ale nie musi zgadzać się na twoją prośbę.

3. Wracaj do tematu

Nie każdy moment jest dobry. Czasem gdy emocje są bardzo intensywne warto zadbać o to, żeby na chwilę wycofać się z konfliktu i zadbać najpierw o to żeby się uspokoić i wyregulować, dać sobie czas na przemyślenie swoich potrzeb w tej sytuacji i zastanowienie się o co chcemy poprosić.

W takich przypadkach, łatwo jest czasem stwierdzić, że może nie warto wracać do tej rozmowy i może należy odpuścić. Czasem jest to faktycznie najlepsza z możliwych strategii. Być może to my sami zachowaliśmy się nieadekwatnie - jeśli dojdziemy do takiego wniosku warto jest wrócić do tej rozmowy i za to przeprosić, bez usprawiedliwień.

Jeśli jednak dojdziemy do wniosku, że chodziło o coś ważnego i że dalsze nie-rozmawianie nie pomoże nam w zaopiekowaniu się tą ważną potrzebą, warto jest wrócić do tematu w momencie kiedy i ja i partner lub partnerka będziemy już spokojniejsi i bardziej gotowi na rozmawianie. Bez tego, nasza potrzeba może być w kółko frustrowana, a poczucie pokrzywdzenia i braku zrozumienia może w nas narastać, co nie sprzyja wzajemnej bliskości.

4. To nieprawda, że zawsze można się dogadać

Tylko druga osoba zdecyduje, czy zechce podejmować rozmowy o naszych różnicach, czy zechce zaoferować nam zrozumienie dla naszych potrzeb, czy zaangażuje się w spełnianie naszych potrzeb lub wymyślanie alternatywnych strategii na które da się daną potrzebę spełnić.

Ostatecznie, mamy tylko ograniczony wpływ na to jak osoba zareaguje na naszą prośbę.

Możemy zadbać o przekazanie jej w sposób klarowny, jasny i nieagresywny, jednak na tym nasz wpływ się kończy. To ostatecznie druga osoba podejmuje decyzję w jaki sposób zareagować na naszą prośbę.

Czasami zdarza się też, że mimo że kiedyś układało się nam razem dobrze, obecnie nasze potrzeby, plany życiowe lub sposoby ich realizacji są do siebie niedopasowane i nie da się wymyślić rozwiązania, które zaspokaja potrzeby wszystkich.

W takim wypadku, najlepsze co możemy dla siebie zrobić, to zastanowić się:

Czy jestem gotow_a na funkcjonowanie w parze, jeśli ta sytuacja taka właśnie pozostanie?

Warto pamiętać, że **nie ma jednej i prawidłowej odpowiedzi** na to pytanie.

I kiedy znajdziemy już w sobie odpowiedź na powyższe pytanie, warto postanowić:

Co w takim razie dalej?

Skoro tak, to co dalej z nami jako parą? Jak w tej sytuacji mogę najlepiej zadbać o swoje potrzeby? Czy jest w tej sytuacji ktoś inny za kogo potrzeby jestem odpowiedzialny_a (np. dziecko)? Jak mogę zadbać o jej_go potrzeby? Czy jest w tej sytuacji ktoś jeszcze o kogo potrzeby chcę zadbać, choć nie muszę? Jak zamierzam to zrobić? Na ile to może się udać?

Jak w tym wszystkim dbać o potrzeby nastolatków?

1. Przede wszystkim: pamiętać o nich

W wyniku konfliktu, nawet jeśli nie kłócimy się przy nastolatkach, na pewno wiedzą, że coś się dzieje - zapewne mają w związku z tym jakieś swoje zdanie, swoje uczucia i potrzeby, o które warto dbać i się nimi opiekować

2. Zauważaj potrzeby i uczucia nastolatka, komunikuj mu, że je widzisz i je szanujesz

3. Unikaj wciągania dziecka w konflikt między rodzicami

Chcesz coś załatwić z partnerem_erką? Porozmawiaj o tym z nim_ą wprost, zamiast angażować w cokolwiek nastolatka

4. Powstrzymaj swoją chęć rywalizowania z drugim rodzicem o względy nastolatka

Rywalizacja między rodzicami o względy może budzić w każdym dziecku, również nastoletnim, konflikt lojalnościowy, emocjonalnie trudny do zniesienia. To, żeby nie dać się wciągać w grę rywalizacyjną, wymaga dużej opieki nad sobą samym_ą i pewności siebie, że nadal jest się wystarczającym rodzicem.

5. Ustalcie, jakie różnice zdań i konflikty dziecko może widzieć i być świadkiem, a jakie nie. Niektóre sprawy są intymne, i nie powinny o nich słuchać dzieci. Inne z nich mogą dać im cenną lekcję tego w jaki sposób można rozwiązywać konflikty gdy między dwójką bliskich sobie osób dochodzi do różnicy zdań - dzieci i nastolatki uczą się nie tego co mówimy, ale tego co robimy.

Nie miejcie jednak złudzeń, że jeśli między wami trwa jakiś długotrwały konflikt, ale ukrywacie go przed dzieckiem i nie kłóciecie się w jego obecności, że nie widzi tego, że między wami coś się psuje lub że nie wyczuwa trudnej atmosfery w domu

6. Rozmawiaj szczerze o tych elementach konfliktu, którymi możesz się podzielić. Tak jak opisano wyżej, dzieci widzą i słyszą. Udawanie, że konfliktu nie ma lub że nastolatkowi tylko się wydaje może dodatkowo potęgować poczucie, że konflikt to coś o czym nie wolno rozmawiać, może też przysparzać dziecku dodatkowego poczucia niepewności i braku jasności co do tego co się dzieje, a tym samym zachwiać jego poczucie bezpieczeństwa.

W związku z tym, w zależności od wieku dziecka i jego poziomu, być może są takie rzeczy, które dziecko potrzebuje wiedzieć, a my możemy się podzielić (tj. uznajemy, że udzielenie odpowiedzi na to konkretne pytanie, jakoś go nie przekroczy).

Możesz jednocześnie w tych rozmowach zadbać o to by nastolatek wiedział, że nie jest odpowiedzialny za to co się dzieje oraz by - o ile to szczere - dodać dziecku otuchy, tak by wiedziało że mimo trudów może na nas liczyć np.

“wiem, że to trudne”, “to nie twoja wina, że się kłócimy”, “to nasze zadanie, a nie twoje, żeby jakoś rozwiązać to między sobą”, “rozumiem, że jest ci trudno, mi czasem też, ale wierzę, że jakoś sobie z tym poradzimy jako rodzina (o ile szczerze w to wierzymy! nastolatki bardzo szybko i trafnie rozpoznają fałsz), “nawet gdybyśmy się rozstali, to dalej oboje będziemy cię kochać tak samo mocno” itd.

7. W takich rozmowach unikaj krytykowania lub atakowania drugiego rodzica. Cokolwiek nie masz mu do zarzucenia, z punktu widzenia rozmowy z nastolatkiem nadal mówisz o jego mamie/tacie/innej osobie, do której jest przywiązany i darzy ją miłością. Taka krytyka czy atak może potęgować poczucie konfliktu lojalnościowego w dziecku
8. **Pamiętaj!** Rozmowa o konflikcie z nastolatkiem, jest zawsze DLA nastolatka, a nie dla ciebie.

To ty jesteś osobą dorosłą i masz obowiązek opiekowania się swoimi emocjami i szukania adekwatnego wsparcia: od najbliższej rodziny, od przyjaciół, znajomych, czasami profesjonalistów np. psychologów, terapeutów.

Twoje dziecko, nie ważne jak “już niemal dorosłe” lub “nad wyraz dojrzałe” nadal pozostaje twoim dzieckiem - to ty masz obowiązek opieki nad nim, a nie ono zajmowania się twoimi emocjami.

Czasem takie szczere podzielenie się tym co się przeżywa potrafi budować bliskość i partnerstwo, jednak twoje dziecko nie może być dla ciebie jedynym źródłem wsparcia. To nie jest jego rola, żeby słuchać o twoich trudnościach emocjonalnych.

9. Konflikt, a nawet wynikające z niego rozstanie w parze romantycznej, nie musi oznaczać zakończenia współpracy w parze rodzicielskiej
Może mimo różnic, mamy też jakieś punkty wspólne co do których jesteśmy w stanie się dogadać?

Źródła:

- Materiały szkoleniowe Stowarzyszenia na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
- Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce 2023 wg badań Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę
- Podcast psychologiczny Hidden Brain, produkowany przez NPR - tu link do transkryptu o temacie switch trackingu: <https://www.npr.org/transcripts/434597124>
- Koła emocji i rozpoznawanie potrzeb: strona <https://empatify.pl/>
- Porozumienie bez przemocy M. Rosenberg

Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

- a. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa
- b. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+
- c. Profil programu na FB
<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>
- d. Zapisy do newslettera
<https://tiny.pl/cdc48>
- e. Zapisy na bezpłatne konsultacje rodzicielskie
Tel: 22 499 37 33 (telefon czynny pon.-pt. godz. 9.00-15.00)