

Para w zmianie – o związku rodziców i dorastaniu dzieci

Seminarium online 25.11.2025

Być razem – fundament rodziny

- Związek rodziców wymaga takiej samej troski jak wychowanie dzieci.
- To, jak traktujemy partnera/partnerkę, **jest realną lekcją dla dzieci** (szacunek, akceptacja, różnice).
- Nastolatki stają się naszym lustrem – pokazują, czego naprawdę się od nas nauczyły.
- Nie ma recepty na miłość – są natomiast kompetencje:
 - ciekawość drugiej osoby
 - komunikowanie granic i potrzeb
 - gotowość do refleksji nad sobą
- Zamiast obwiniania partnera warto pytać:
 - Co jest pod moim niezadowoleniem?
 - Czego mi brakuje?
 - Co JA mogę zmienić lub przestać robić?

Etapy związku

1. **Zakochanie** – idealizacja, intensywność, skupienie na podobieństwach
 2. **Stabilizacja** – rutyna, poczucie „znamy się”, wspólna codzienność
 3. **Konfrontacja z różnicami** – oczekiwania, frustracje, próby zmiany partnera
 4. (docelowo) **Doświadczona bliskość** – akceptacja, wsparcie, odpowiedzialność
- Dziecko najczęściej pojawia się na jednym z pierwszych trzech etapów i **radykałnie zmienia dynamikę pary**.
 - Po narodzinach dziecka para często zaczyna funkcjonować głównie jako „rodzice”, a nie partnerzy.

Różnice w podejściu do wychowania

- Mit „jednego frontu rodzicielskiego” jest przestarzały i nierealny.
- Dzieci **radzą sobie z różnicami dorosłych** – a nawet na nich korzystają.
- Różnorodność reakcji rodziców:

- o uczy tolerancji
- o pokazuje, że można się różnić i być razem
- o wspiera budowanie tożsamości nastolatka
- Zamiast „ratować dziecko” przed drugim rodzicem:
 - o warto zapytać partnera: „Co mogę dla Ciebie zrobić?”
- Reagujmy z pozycji partnera/partnerki, nie tylko z roli matki lub ojca.

Konflikt rodzic–dziecko: rola obserwatora

- Rodzic niezaangażowany w konflikt **nie powinien do niego wchodzić**.
- Trójkąt (rodzic–rodzic–dziecko) jest **najgorszym scenariuszem dla dziecka**.
- Dziecko:
 - o pragnie zgody między rodzicami
 - o często obwinia siebie za ich kłótnie
- Rola obserwatora:
 - o po konflikcie interesuje się uczuciami partnera
 - o później uczuciami dziecka
- Wsparcie zamiast krytyki daje szansę na refleksję i zmianę.

Złość, agresja, odpowiedzialność

- Złość jest **sygnałem naruszonych granic**, nie czymś, co trzeba eliminować.
- Agresywna reakcja ≠ przemoc.
- Jeśli rodzic reaguje irracjonalnie, ważne jest:
 - o wzięcie odpowiedzialności
 - o przeproszenie dziecka
- Dziecko uczy się wtedy:
 - o że relacje można naprawiać
 - o że różnice nie niszczą bliskości
- Jeśli jednak ktoś stosuje przemoc i ją usprawiedliwia – to sygnał do bardzo poważnych decyzji.

Rodzina w okresie dorastania dziecka

- Nastolatek:
 - o wyodrębnia się
 - o eksperymentuje
 - o nadal potrzebuje granic, relacji i dorosłych
- Rodzice:

- przechodzą z „wiem lepiej” do dialogu
 - uczą się słuchać argumentów dziecka
- Para:
 - odzyskuje czas, przestrzeń i wolność
 - musi na nowo odpowiedzieć sobie na pytanie: **kim jesteśmy jako para?**

Skupienie na związku (Jesper Juul)

- Najlepsze, co rodzice mogą zrobić dla dzieci, to **zadbać o swój związek**.
- To zadanie zaczyna się bardzo wcześnie, a w okresie adolescencji staje się koniecznością.

Budowanie trwałego związku – 4 obszary pracy

- Akceptacja różnic
- Wzajemne wsparcie
- Sposób reagowania w konfliktach
- Jasne mówienie o potrzebach

To właśnie trudności mogą prowadzić do:

- intymności
- prawdziwej akceptacji
- dojrzałej bliskości

Rozwód – refleksja przed decyzją

- Wiele związków rozpada się z powodu niespełnionych oczekiwań.
- Rozstanie **nie chroni dzieci przed drugim rodzicem**.
- Warto zapytać siebie:
 - Czy nie chcę już tej relacji?
 - Czy przeszkadzają mi konkretne zachowania czy cały człowiek?
- Sygnały alarmowe (Gottman):
 - krytyka
 - pogarda (najsilniejszy predyktor rozpadu)
 - defensywność
 - mur milczenia
- Jeśli rodzice się rozstają:
 - najważniejsze jest **nie wciągać dzieci w konflikt**

- o pytać dzieci o ich przeżycia, a nie walczyć „o rację”

Prawdziwa akceptacja zaczyna się tam, gdzie kończy się zgoda.

- Dotyczy to:
 - o partnerów
 - o rodziców
 - o nastolatków

Patchwork – co to w praktyce oznacza?

- połączenie co najmniej dwóch historii rodzinnych,
- różne oczekiwania i różne tempa adaptacji,
- wielość lojalności: wobec rodzica, drugiego rodzica, nowych partnerów, czasem przyrodniego rodzeństwa,
- zmiana struktury, nad którą nastolatek nie ma kontroli.

Świat dorosłych się zmienia – a ja, nastolatek, nie wybierałem/am tego

W patchworku potrzebne są:

- transparentność,
- spójność dorosłych,
- respektowanie tempa dziecka,
- rozumienie, że „akceptacja” nie równa się „polubienie”.

Perspektywa nastolatka – dlaczego to jest tak wrażliwy czas?

- wyodrębnia się,
- ma swoje życie,
- ale nadal potrzebuje rodziców

Nastolatek w patchworku:

Nie wybiera zmiany

– musi się w niej odnaleźć

- To budzi bunt, wycofanie, drażliwość.
- Nawet jeśli rodzice czują ulgę po rozstaniu, dziecko może czuć stratę.

Przeżywa równocześnie: własny kryzys rozwojowy + kryzys rodziny

W efekcie może dojść do:

- regresu;
- walki o lojalność jednego z rodziców;
- odrzucenia nowego partnera „na wszelki wypadek”;
- testowania granic.

Ma potrzebę: stabilności, bycia wysłuchanym i jasnych komunikatów

Nie obietnic na siłę, ale przewidywalności.

Najczęstsze konflikty i pułapki, w które wpadają dorośli

Dorośli „pędzi do przodu”, a nastolatek „stoi w miejscu”.

- Dorosły ma poczucie: „uporządkowałam/em życie, mogę zacząć nowe”.
- Nastolatek: „Za szybko. Nie ogarniam”.

Najczęstsze konflikty i pułapki, w które wpadają dorośli

Oczekiwanie natychmiastowej sympatii do nowego partnera.

- Naturalne jest, że nastolatek może potrzebować miesięcy, a czasem lat, by pojawiła się akceptacja.

Porównywanie relacji „u mamy” i „u taty”.

- Dziecko tkwi wtedy między młotem a kowadłem.
- Neutralność i nieciągnięcie za język są kluczowe.

Próba wciągnięcia nastolatka w konflikt dorosłych.

- Każdy komentarz typu „zobacz, co twój/a ojciec/mama zrobił/a” – narusza jego granice.

Narracja o „patchworku idealnym”.

- Nie trzeba być idealną rodziną patchworkową.
- Trzeba być rodziną, w której każdy ma swoje miejsce.

Czego nastolatek potrzebuje najbardziej?

- **Uznania jego emocji**
Rozumiem, że to może być trudne.”
„Masz prawo nie lubić tej sytuacji / potrzebować czasu.”
- **Stabilnych granic, wspólnych dla obojga rodziców**
Dzieci potrzebują spójności, nie identyczności.
- **Obecności rodzica, który jest „do dyspozycji”**
Nie chodzi o bycie idealnym.
Chodzi o bycie dostępnym.
- **Braku presji w relacji z nowym partnerem rodzica**
Relacja niech rośnie organicznie, nie z przymusu
- **Szczerości adekwatnej do wieku**
Proste komunikaty: co się zmienia, co zostaje takie samo.

Jak budować nową relację, zachowując uważność na dziecko?

- **Nie spiesz się z wprowadzaniem nowej relacji.**
Najpierw rozmowa indywidualna z dzieckiem.
Dopiero potem pierwsze, krótkie spotkania w neutralnych okolicznościach.
- **Pozwól dziecku mieć opinię.**
Nie musisz się z nią zgadzać - wysłuchaj.
- **Uzgodnij z nowym partnerem:**
rolę, jaką chce/nie chce pełnić, zasady wspólnego domu, reakcję na konflikty, granice dorosły–nastolatek.

- **Daj dziecku wybór tempa.**
Jeśli „za szybko”, zwolnij,
Jeśli „nie chcę się z nim/nią widzieć”, zrób przerwę i zapowiedz, kiedy temat wróci
- **Chroń relację rodzic–dziecko.**
Nowa miłość nie ma prawa zmniejszyć uwagi wobec nastolatka.
- **Uzgodnij komunikaty między domami.**
W patchworku największą krzywdą jest chaos.
- **Normalizuj ambiwalencję.**
Dorośli mają prawo być szczęśliwi.
Dziecko ma prawo być wściekłe i zagubione.

Obie prawdy są równoległe.

Najlepszą rzeczą, jaką rodzice mogą zrobić dla dzieci, jest porządnie skupić się na swoim związku” – ale też na jakości relacji z dzieckiem.

Źródła: Literatura

J.Juul „Być razem. Książka dla par”

A. Kozak, R. Bielecki, M. Rzeczkowski „Nastolatek potrzebuje wsparcia. Zrozum swoje dziecko i bądź po jego stronie”

Opracowanie własne na podstawie materiałów Stowarzyszenia Niebieska Linia

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)