

Moduł 2. Znaczenie dostępności emocjonalnej i stabilnej dynamiki rodzinnej



**Co-funded by
the European Union**

Ten moduł omawia kluczową rolę dostępności emocjonalnej i stabilnej dynamiki rodziny w rozwoju nastolatków i zapobieganiu nękanii. Rodzice dowiedzą się, jak dostępność emocjonalna tworzy fundament zdrowego rozwoju, a jednocześnie zrozumieją, jak niezaspokojone potrzeby psychologiczne mogą przyczyniać się do zachowań nękających. Poprzez praktyczne scenariusze, poparte badaniami spostrzeżenia i praktyczne strategie, dokument ten dostarcza narzędzi niezbędnych do stworzenia wspierającego środowiska domowego, które wspiera odporność psychiczną, pewność siebie i zdrowe umiejętności rozwiązywania konfliktów u dzieci.

Zrozumienie dostępności emocjonalnej

Dostępność emocjonalna (EA) obejmuje kilka wymiarów rodzicielskich, w tym wrażliwość, strukturalizację, nieinwazyjność i brak wrogości, a także dwa wymiary dziecięce: wrażliwość na rodzica i zaangażowanie rodzica. W istocie, dostępność emocjonalna oznacza gotowość do słuchania uczuć dziecka, do rozumienia go bez osądzania i do oferowania wsparcia w razie potrzeby.

W przypadku nastolatków, dostępność emocjonalna oznacza posiadanie rodzica, który jest otwarty na to, co myślą - czy to o przyjaciółach, szkole, czy emocjach - bez popadania w złość czy lekceważenia. Chodzi o okazywanie empatii i budowanie więzi na poziomie emocjonalnym, pomagając nastolatkom poczuć się zauważonymi, wysłuchanymi i zrozumianymi w okresie znaczących zmian w ich życiu.

Budowanie zaufania i bezpieczeństwa

Kiedy rodzice są otwarci emocjonalnie, nastolatki budują zaufanie i czują się bezpiecznie, dzieląc się swoimi myślami i uczuciami. Według Siegela i Brysona (2011), emocjonalnie obecni i spokojni rodzice pomagają dzieciom nauczyć się regulować własne emocje, ułatwiając nastolatkom szukanie wsparcia w trudnych sytuacjach.

Rozwijanie inteligencji emocjonalnej

Dojrzewanie to okres intensywnej nauki emocjonalnej. Rodzice o dużej dostępności emocjonalnej pomagają nastolatkom zrozumieć swoje emocje i rozwinąć zdrowe mechanizmy radzenia sobie z nimi. Goleman (1995) zauważa, że inteligencja emocjonalna - w tym empatia i samoregulacja emocjonalna - jest niezbędna do osiągnięcia sukcesu w życiu i jest kształtowana poprzez emocjonalną dostępność rodziców.

Wspieranie podejmowania decyzji

W miarę jak nastolatki zaczynają podejmować bardziej niezależne decyzje, rodzice o dużej dostępności emocjonalnej zapewniają im kluczowe wsparcie. Kernis (2003) odkrył, że wsparcie rodzicielskie pomaga nastolatkom rozwijać lepsze umiejętności podejmowania decyzji i odporność psychiczną w obliczu wyzwań.

Okres dojrzewania przynosi znaczące zmiany, a emocjonalnie otwarty rodzic zapewnia bezpieczny i stabilny fundament. Ta dostępność nie oznacza rozwiązywania wszystkich problemów nastolatka ani posiadania wszystkich odpowiedzi - chodzi o bycie obecnym, okazywanie zrozumienia i pomaganie mu czuć się na tyle bezpiecznie, by mogło odkrywać własne emocje i podejmować decyzje.

Badania Steinberga (2005) potwierdzają, że wspierające emocjonalnie rodzicielstwo pomaga nastolatkom rozwijać pozytywne poczucie własnej wartości i koreluje z lepszymi wynikami w życiu.

Podobnie Fivush (2011) odkrył, że emocjonalna obecność rodziców zachęca nastolatków do utrzymywania z nimi więzi, nawet w okresach, gdy mogą wydawać się zdystansowane.

Dostępność emocjonalna w działaniu

Scenariusz: Frustracja nastolatka Maxa związana z pracą domową



Zauważanie emocji

Max walił książkami i głośno wzdychał podczas nauki. Jego tata, Jake, wchodzi do pokoju i delikatnie pyta: „Hej, Max, widzę, że jesteś zdenerwowany. Co się dzieje?”



Aktywne słuchanie

Max wyjaśnia, że czuje się przytłoczony pracą domową i ma trudności z nadążaniem. Jake słucha uważnie, nie przerywając, pokazując, że jest w pełni zaangażowany w rozmowę.



Potwierdzanie uczuć

Po tym, jak Max się odezwał, Jake dodał: „Rozumiem, dlaczego to może być frustrujące. Wygląda na to, że masz mnóstwo na głowie i trudno ci czuć, że robisz jakiegolwiek postępy”.



Oferowanie wsparcia

Jake siada obok Maxa i mówi: „Dajesz z siebie wszystko i jestem z tego naprawdę dumny. Zróbmy sobie krótką przerwę, a potem może podzielimy twoją pracę na mniejsze etapy, żeby nie była tak przytłaczająca”.

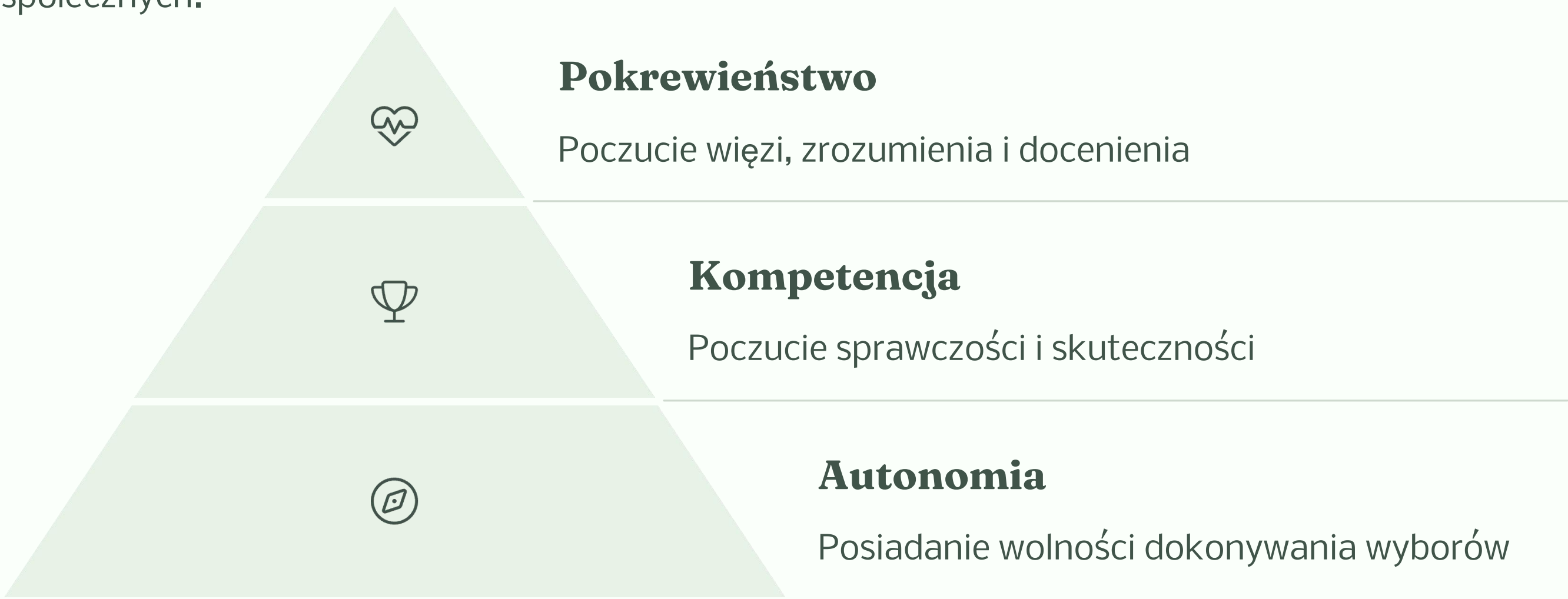
W tym przykładzie Jake demonstruje dostępność emocjonalną, uważnie słuchając, uznając uczucia Maxa, proponując rozwiązanie bez presji i dając Maxowi przestrzeń do przetworzenia swoich emocji. Dodaje: „Jeśli chcesz o tym porozmawiać dłużej, jestem tutaj. Albo jeśli potrzebujesz po prostu chwili wytchnienia, to też jest w porządku. Nie jesteś w tym sam”.

Kiedy rodzice reagują z taką otwartością emocjonalną, tworzą bezpieczne środowisko, w którym nastolatki czują się swobodnie, wyrażając swoje uczucia. Takie podejście wzmacnia odporność psychiczną i pomaga nastolatkom rozwijać zdrowe umiejętności regulacji emocji, które przydadzą im się w dorosłym życiu.

Bycie emocjonalnie dostępnym nie oznacza rozwiązywania wszystkich problemów nastolatka – chodzi o bycie obecnym, okazywanie zrozumienia i pomaganie mu czuć się na tyle bezpiecznie, aby mógł odkrywać własne emocje i decyzje.

Niezaspokojone potrzeby psychologiczne i znęcanie się

Badania wskazują na wyraźne powiązania między niezaspokojonymi potrzebami psychologicznymi a zachowaniami związanymi z przemocą. Zgodnie z teorią samostanowienia Deci i Ryana (2000), dobrostan dzieci w dużej mierze zależy od trzech podstawowych potrzeb: autonomii, kompetencji i relacji. Gdy potrzeby te są zaspokojone, dzieci deklarują większy dobrostan, rozwijają zaufanie do siebie, angażują się w działania motywowane wewnętrzną motywacją i wykazują otwartość w relacjach społecznych.



Kluczowe potrzeby psychologiczne

1. Autonomia

Autonomia oznacza dawanie dzieciom przestrzeni i swobody psychologicznej, by mogły być sobą, eksplorować świat i uczyć się metodą prób i błędów. Pomaga to dzieciom rozwijać odporność i mechanizmy radzenia sobie w obliczu trudności. Rodzice mogą wspierać autonomię, zachęcając do dialogu, inicjatywy i negocjacji oraz oferując wybór w rozsądnych granicach, zamiast dyktować wszystko.

2. Kompetencje

Kiedy potrzeby związane z kompetencjami są zaspokajane, dzieci czują się zdolne do radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Rodzice powinni koncentrować się na rozwijaniu umiejętności i zdolności dziecka, odkrywaniu jego talentów oraz podkreślaniu procesu, a nie wyłącznie wyników (Farkas i Grolnick 2010). Nadmiernie krytyczni lub wymagający rodzice mogą mimowolnie wzmacniać u dziecka poczucie nieadekwatności, zaniżonej wartości, lęku i strachu przed porażką – a wszystkie te czynniki mogą przyczyniać się do stania się ofiarą przemocy rówieśniczej.

3. Pokrewieństwo

Bliskość (poczucie więzi) jest kluczowa dla rozwoju bezpiecznego przywiązania.

Dzieci uczą się, że są ważne, kiedy ich uczucia i potrzeby są rozumiane i akceptowane przez opiekunów. Dzięki temu powstaje bezpieczna więź między rodzicem a dzieckiem, w której dziecko czuje się swobodnie, wyrażając siebie.

Natomiast rodzice emocjonalnie niedostępni lub odrzucający mogą przyczyniać się do problemów z przywiązaniem, negatywnego nastawienia, niskiej samooceny, trudności w regulowaniu emocji i problemów w relacjach społecznych – czyli czynników, które zwiększają podatność dziecka na przemoc rówieśniczą.

4. Przywiązanie

Wczesne relacje przywiązania tworzą fundament wewnętrznych schematów poznawczych dziecka, wpływając na jego przyszłe relacje (Bowlby, 1973). Dzieci z bezpiecznym stylem przywiązania rozwijają pozytywne, oparte na zaufaniu relacje, podczas gdy dzieci z niepewnym stylem przywiązania mogą mieć trudności z zaufaniem i zdrowymi relacjami. Badania pokazują, że dzieci z niepewnym stylem przywiązania częściej są postrzegane jako ofiary znęcania się ze względu na cechy takie jak nieśmiałość, izolacja i wrażliwość (Dykas i in., 2008).

Tworzenie stabilnego, wspierającego środowiska domowego

Stabilne, wspierające emocjonalnie środowisko domowe odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu zachowaniom związanym z nękaniami oraz w pomaganiu dzieciom radzić sobie z prześladowaniem i przemocą. Badania Nocentini i in. (2018), analizujące 154 badania z lat 1970 - 2017, zidentyfikowały trzy poziomy wpływu rodziny na zjawisko nękania: zmienne kontekstowe (czynniki środowiskowe) rodziny, procesy relacyjne w rodzinie oraz indywidualne czynniki rodzicielskie.

Czynniki kontekstowe

Stres rodzicielski, zaburzenia psychopatologiczne i nadużywanie substancji psychoaktywnych znacząco wpływają na ryzyko zarówno bycia sprawcą, jak i ofiarą znęcania się. Narażenie na przemoc i konflikty w rodzinie silnie koreluje z nasileniem zachowań znęcania się, a 95% badań potwierdza ten wpływ.

Procesy relacyjne

Otwarta i empatyczna komunikacja działa jako czynnik ochronny przed znęcaniem się, zmniejszając ryzyko zarówno sprawstwa, jak i bycia ofiarą. Wyższy poziom emocjonalnego i praktycznego zaangażowania rodziców konsekwentnie zmniejsza wskaźniki znęcania się i bycia ofiarą.

Czynniki rodzicielskie

Przekonania rodziców, postawy wobec agresji, poczucie własnej skuteczności i wiedza na temat przemocy w rodzinie kształtują zachowania dzieci. Jednoczesne oddziaływanie na wiele aspektów rodziny (np. doskonalenie umiejętności rodzicielskich przy jednoczesnym ograniczaniu przemocy domowej) okazuje się skuteczniejsze w profilaktyce.

Budowanie odporności

Odporność rozwija się z czasem dzięki pozytywnym relacjom rodzinnym, charakteryzującym się zaufaniem, wsparciem, harmonią oraz brakiem zaniedbań i nadużyć (Sapouna i Wolke, 2013). Można ją rozwijać poprzez dynamikę rodziny, w której rodzice komunikują się bezpośrednio z dziećmi, oferują pomoc i angażują się w ich problemy, zapewniając jednocześnie wystarczającą autonomię, aby dzieci mogły wziąć odpowiedzialność za swoje zachowanie.

Na przykład, jeśli dziecko wraca do domu po konflikcie z rówieśnikiem, rodzice mogą się z nim komunikować, aby zrozumieć, co się stało, uzasadnić jego uczucia, zaoferować wsparcie i czułość, nauczyć je strategii rozwiązywania konfliktów i wskazać właściwe rozwiązania, pozwalając mu jednocześnie wybrać sposób działania. Z czasem dzieci przyswajają te zdrowe wzorce i uczą się skutecznie radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Budowanie pewności siebie i poczucia własnej wartości

Kiedy dzieci dorastają w środowisku, w którym widzą, że ich rodzice traktują się nawzajem z szacunkiem, wzajemnością i miłością, uczą się, że zasługują na takie samo traktowanie i rozwijają pewność siebie, by odrzucać negatywne zachowania ze strony innych. Ten fundament poczucia własnej wartości wpływa na ich osiągnięcia akademickie, relacje i pracę przez całe życie.

Zachęcanie do zdrowego rozwiązywania konfliktów

W stabilnych domach dzieci obserwują zdrową dynamikę, w której rodzice rozwiązują konflikty z szacunkiem, bez agresji i przemocy. To model konstruktywnego rozwiązywania konfliktów, ucząc dzieci podchodzenia do nieporozumień z szacunkiem i racjonalną komunikacją.

Złe relacje w rodzinie a znęcanie się

Negatywna dynamika rodzinna może znacząco wpływać na zachowanie i dobrostan emocjonalny dziecka, potencjalnie zwiększając ryzyko stania się ofiarą lub sprawcą przemocy. Zrozumienie tej dynamiki poprzez realne scenariusze pomaga zilustrować, jak środowisko rodzinne kształtuje zachowania

społeczne dzieci

Sytuacja: dziecko wobec konfliktu rodziców

Czternastoletni Alex jest świadkiem ciągłych kłótni między rodzicami. Jego matka często podnosi głos, podczas gdy ojciec odpowiada sarkastycznie lub lekceważąco. Kłótnie te przeradzają się w krzyki kilka razy w tygodniu. Alex czuje się przestraszony i niespokojny, nie wiedząc, jak poradzić sobie z napięciem, i zaczyna się wycofywać emocjonalnie.

To narażenie na konflikt może prowadzić do zachowań agresywnych u Alexa, zwłaszcza jeśli przyjmie rolę „agresora”, aby ukryć swoją niepewność. Może nauczyć się, że agresja jest słusznym sposobem rozwiązywania problemów, obserwując, jak dorośli ją modelują. Alternatywnie, może stać się ofiarą, internalizując konflikt (biorąc konflikt do siebie) i wycofując się z kontaktów społecznych z powodu poczucia bezsilności.

Scenariusz: Przemoc emocjonalna i zaniedbanie

Czternastoletnia Sarah mieszka z ojcem, który zaniedbuje ją emocjonalnie, często nazywając ją „zbyt wrażliwą”, gdy wyraża smutek. Jej przytłoczona matka często mówi Sarah, żeby sama sobie z tym poradziła. Czując się odizolowana i wierząc, że jej emocje nie mają znaczenia, Sarah łatwo wpada w irytację w szkole i zaczyna znęcać się nad innymi, zwłaszcza nad tymi, którzy wydają się słabsi lub inni.

Domowe środowisko Sary nie zapewnia wsparcia emocjonalnego niezbędnego do zdrowego poczucia własnej wartości i umiejętności radzenia sobie. Może znęcać się nad innymi, aby odzyskać kontrolę lub władzę - czego brakuje w domu. Alternatywnie, bez umiejętności odpowiedniego wyrażania uczuć, Sarah może sama stać się ofiarą znęcania się.

Dlaczego takie relacje prowadzą do znęcania się

- Dzieci narażone na wysoki poziom konfliktów rodzicielskich często rozwijają agresywne zachowania lub stają się wycofane i lękliwe
- Bez skutecznych modeli rozwiązywania konfliktów w domu dzieci mają trudności z właściwym radzeniem sobie z nieporozumieniami
- Zaniedbanie emocjonalne prowadzi do niepewności, niskiej samooceny i trudności z empatią - cech związanych z zachowaniami polegającymi na zastraszaniu
- Nieumiejętność zdrowego wyrażania emocji może sprawić, że dzieci staną się ofiarami
- Do cech rodzinnych związanych z zastraszaniem należą: nierównowaga sił między rodzicami, wrogo nastawieni/agresywni ojcowie, bardzo wymagające środowisko, surowe wychowanie i brak autonomii (Butler i Plat, 2007).

Znaki, że Twoje dziecko potrzebuje wsparcia emocjonalnego

Rozpoznanie, kiedy dziecko potrzebuje wsparcia emocjonalnego, jest kluczowe dla rozwiązania potencjalnych problemów, zanim się zaostrzą. Dzieci często komunikują swój niepokój poprzez zmiany w zachowaniu, a nie poprzez bezpośrednią komunikację. Uważne obserwowanie tych sygnałów pozwala rodzicom na wczesną interwencję i zapewnienie niezbędnego wsparcia.



Objawy fizyczne

Zaburzenia snu (bezsennaś, nadmierna senność, koszmary senne), utrata masy ciała lub zmiany apetytu, bóle głowy, nudności, problemy dermatologiczne, zawroty głowy



Objawy zinternalizowane (wewnętrzne)

Lęk lub depresja, niestabilność emocjonalna, poczucie winy, unikanie szkoły, perfekcjonizm, poczucie bezwartościowości, samokrytycyzm, nadmierne zamartwianie się, utrata zainteresowania wcześniej lubianymi



Objawy zewnętrzne

Zmiany w zachowaniu, takie jak izolacja, agresja, drażliwość, walka, nieposłuszeństwo, niszczenie mienia, łamanie zasad, ucieczki, kradzież, przeklinanie, trudności z koncentracją, nieukończone zadania



Zachowanie regresywne

Powrót do zachowań, z których wcześniej wyrosły, co może wskazywać na stres emocjonalny lub próbę odzyskania bezpieczeństwa

Jak zapewnić wsparcie emocjonalne

Stwórz bezpieczne środowisko

Codziennie poświęć chwilę na rozmowę z dzieckiem i porozmawiaj o jego uczuciach. Zadawaj pytania otwarte, takie jak: „Jak minął dzień?” lub „Czy jest coś, o czym chciałbyś porozmawiać?”. To wyrobi rutynę komunikacji i pokaże dziecku, że interesujesz się jego doświadczeniami.

Słuchaj bez osądzania

Kiedy Twoje dziecko dzieli się czymś, co je trapi, słuchaj uważnie, nie przerywając ani nie proponując od razu rozwiązań. Okaż zaangażowanie poprzez kiwanie głową, kontakt wzrokowy i wyrażanie aprobaty, takie jak „Rozumiem” lub „Brzmi to twardo”. Takie podejście pomaga dzieciom poczuć, że ich emocje są ważne i słuszne.

Szanuj ich przestrzeń

Jeśli Twoje dziecko wycofuje się lub potrzebuje czasu dla siebie, uszanuj tę potrzebę, jednocześnie dając mu poczucie, że jesteś dostępny. Na przykład możesz powiedzieć: „Widzę, że teraz jesteś cichy. Jestem tutaj dla Ciebie, gdy tylko będziesz gotów porozmawiać.” Takie podejście łączy potrzebę samodzielności dziecka z Twoją wspierającą obecnością.

Wspierając dziecko emocjonalnie, uznaj jego uczucia, nie lekceważąc ich. Zamiast mówić: „Nie martw się”, potwierdź jego emocje, mówiąc: „Wiem, że teraz jesteś zdenerwowany i to jest w porządku”. Jeśli Twoje dziecko zgłosi nękanie, podejmij konkretne działania, rozmawiając o tym z dyrekcją szkoły.

Pamiętaj, że wsparcie emocjonalne nie polega tylko na rozwiązywaniu problemów, ale na tworzeniu trwałego środowiska, w którym dzieci czują się bezpiecznie, mogą wyrażać siebie, wiedząc, że ich uczucia są ważne, i rozwijają zdrowe umiejętności regulowania emocji, które przydadzą im się przez całe życie.

Praktyczne strategie dla rodziców

Wdrażanie skutecznych strategii wspierania potrzeb emocjonalnych dziecka wymaga konsekwencji i celowości. Poniższe praktyczne podejścia pomogą Ci stworzyć wspierające środowisko, które sprzyja dobremu samopoczuciu emocjonalnemu i odporności na nękanie.



Zachęcaj do otwartej komunikacji

Stwarzaj regularne okazje do rozmów bez presji i osądów. Zadawaj konkretne, ale otwarte pytania o dzień dziecka, przyjaciół i uczucia. Bądź cierpliwy wobec jego odpowiedzi i okazuj szczere zainteresowanie tym, czym się dzieli.



Potwierdź emocje

Pomóż dziecku nazwać swoje emocje: „Wygląda na to, że czujesz się sfrustrowany. Chcesz porozmawiać o tym, dlaczego?”. Uznaj, że wszystkie uczucia są akceptowalne, nawet jeśli pewne zachowania nie są odpowiednią reakcją na te uczucia.



Naucz umiejętności radzenia sobie

Zachęcaj do zdrowych form spędzania czasu, takich jak pisanie pamiętnika, rysowanie, aktywność fizyczna czy głębokie oddychanie. Pomagaj im w rozwiązywaniu problemów: „Pomyślmy razem, jak sobie z tym poradzić”, zamiast od razu proponować rozwiązania.



Bądź wzorem zdrowych relacji

Okazuj szacunek w komunikacji i rozwiązywaniu konfliktów z partnerem i innymi osobami. Pokaż dziecku, jak asertywnie wyrażać potrzeby bez agresji i jak iść na kompromis, gdy jest to stosowne.

Kiedy szukać dodatkowej pomocy

Chociaż wsparcie rodziców jest kluczowe, czasami konieczna jest profesjonalna pomoc. Zwróć uwagę na poniższe sygnały ostrzegawcze, które mogą wskazywać, że Twoje dziecko potrzebuje dodatkowej pomocy:

- Uporczywe unikanie zajęć szkolnych lub towarzyskich
- Nagłe zmiany wzorców snu lub apetytu
- Ciągłe wyrażanie negatywnych myśli o sobie
- Znaczny spadek wyników w nauce
- Wzmianki o samookaleczeniu lub beznadziei
- Wycofanie się z dotychczasowych aktywności na dłuższy okres

Jeśli zauważysz takie objawy, rozważ zwrócenie się o pomoc do pedagoga szkolnego, terapeuty rodzinnego lub psychologa dziecięcego specjalizującego się w rozwoju nastolatków.

Pytania do refleksji dla rodziców

1. Czy zauważyłeś/aś jakieś oznaki, że Twoje dziecko szuka wsparcia emocjonalnego, ale nie wyraża tego otwarcie? Jak planujesz sobie z tym poradzić?
2. Jak zazwyczaj rozwiązujesz konflikty w swojej rodzinie? Jakie zmiany możesz wprowadzić, aby dać dziecku przykład zdrowego rozwiązywania konfliktów?
3. W jaki sposób obecnie wspierasz autonomię, kompetencje i relacje swojego dziecka? Czy są obszary, w których możesz się poprawić?
4. Jakie konkretne pory dnia mógłbyś poświęcić na sprawdzanie, jak Twoje dziecko czuje się pod względem emocjonalnym?
5. Jak swobodnie mówicie w rodzinie o uczuciach? Co możesz zrobić, by Wasz dom był miejscem, gdzie łatwiej wyraża się emocje?

Dzięki konsekwentnemu wdrażaniu tych strategii i regularnemu zastanawianiu się nad swoim podejściem, możesz stworzyć środowisko domowe, które będzie sprzyjać dobremu samopoczuciu emocjonalnemu i pomoże chronić Twoje dziecko przed negatywnymi skutkami znęcania się, niezależnie od tego, czy występuje ono w roli ofiary, czy sprawcy.