

# SIŁA WIĘZI RODZINNYCH



Tytuł: Siła więzi rodzinnych

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: 978-83-67802-75-8

**COPYRIGHT © 2023 Fundacja Nie Widać Po Mnie**

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

**Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:**

FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

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

## Czym są więzi rodzinne?



Więzi rodzinne stanowią spójną siatkę, która łączy członków rodziny na płaszczyźnie emocjonalnej i społecznej. To relacje, które się w niej kształtują, a jednocześnie odgrywają fundamentalną rolę zarówno w rozwoju jednostki, jak i w funkcjonowaniu jej samej jako całości.

Te więzy oparte są na różnorodnych aspektach, takich jak głęboka miłość, wzajemna współodpowiedzialność, wsparcie emocjonalne, przekazane wartości i normy, bogata kultura rodzinna, tradycje i wiele innych elementów, które stanowią esencję życia wspólnoty. To właśnie te powiązania i więzi tworzą spójność i jedność w rodzinie, pozwalając jej na wzrost i rozwijanie się na wielu poziomach. **Dbanie o więzi i inwestowanie w relacje rodzinne ma duże znaczenie dla zdrowia psychicznego i emocjonalnego każdego człowieka.**

## Jaki wpływ mają więzi rodzinne na wychowanie dziecka?

Rodzina to naturalne i pierwsze środowisko dla dziecka. W ciągu całego życia pełni ona różnorodne funkcje oraz zaspakaja potrzeby. Zapewnia opiekę, wychowanie i rozwój. Kształtują się w niej wartości i normy społeczne. Rozwój dziecka i jego wychowanie jest ściśle uzależnione od jej funkcjonowania. To, w jakich relacjach pozostają członkowie rodziny, wpływa nie tylko na życie domowników, ale również na efekty wychowania dziecka. Im lepiej funkcjonuje rodzina, tym jest ona silniejsza i bardziej umocniona. Stanowi wówczas wsparcie dla małego człowieka i ma na niego pozytywny wpływ.

Dzieci obserwują zachowania swoich rodziców i innych domowników. To, co widzą, często stanowi wzór dla ich własnych zachowań. Jeśli opiekunowie wykazują szacunek, empatię i zdrowy sposób rozwiązywania konfliktów, dzieci są skłonne do naśladowania tych wzorców. Tymczasem przemoc, wulgarny język, brak wsparcia czy szacunku kształtuje wśród nich poczucie lęku, niezrozumienia, obniża poczucie własnej wartości, a także wpływa na kontakty z innymi ludźmi.

Rodzina jest miejscem, w którym przekazywane są wartości, wierzenia i normy kulturowe. Dzieci uczą się, jak postępować moralnie, co jest społecznie akceptowane, a co nie. Silne więzi rodzinne w domu pełnym empatii i zrozumienia pozwalają dziecku zarówno ukształtować poczucie własnej wartości, jak i szanować wartość drugiego człowieka.

Rodzina to środowisko, w którym dzieci rozwijają umiejętności komunikacyjne, wyrażają swoje myśli i uczucia oraz uczą się rozpoznawać potrzeby innych. Rozmowa jest jednym z najważniejszych czynników wspierających więzi rodzinne. Jednak nie może ona być tylko suchym przekazem informacji. Prawdziwa rozmowa dotyczy emocji i uczuć wszystkich domowników. To dzięki komunikacji członkowie rodziny mogą wyrażać swoje myśli, uczucia, potrzeby i oczekiwania.

Kiedy w rodzinie nie ma wzajemnego dialogu pomiędzy dorosłymi, również dzieci nie będą chciały rozmawiać ze swoimi rodzicami.

### **Emocjonalne wsparcie:**

Więzy rodzinne zapewniają dzieciom emocjonalne wsparcie. To w rodzinie uczą się one okazywania i odbierania miłości, zrozumienia oraz wsparcia emocjonalnego.

### **Konflikty i ich rozwiązywanie:**

Konflikty w rodzinie są nieuniknione. Jednak to, jak są rozwiązywane, ma wpływ na dzieci. Już w pierwszych latach życia uczą się one, jak radzić sobie z konfliktami, jak negocjować i jak rozwiązywać problemy, obserwując sposób, w jaki rodzice radzą sobie z trudnościami.

### **Bezpieczeństwo i stabilność:**

Silne więzi i poczucie przynależności do rodziny tworzą bezpieczny i stabilny azyl, niezbędny do prawidłowego rozwoju dziecka.

### **Dziedziczenie kultury:**

Rodzina odgrywa ważną rolę w przekazywaniu dziedzictwa kulturowego. Dzieci uczą się zwyczajów, świąt i tradycji rodziny, co wpływa na ich poczucie tożsamości kulturowej.

### **Wartość edukacji:**

Wspieranie dzieci w edukacji jest często priorytetem w rodzinie. Dzieci, które widzą, że ich rodzice doceniają naukę, są bardziej skłonne do inwestowania w swoją przyszłość.

Więzy rodzinne kształtują tożsamość, wartości i zachowania dzieci. Budowanie zdrowych więzi rodzinnych, prawidłowa komunikacja, wsparcie emocjonalne oraz uczenie pozytywnych wzorców zachowań stanowią klucz do zdrowego wychowania i rozwoju najmłodszych domowników.



## Pielęgnujmy więzi!

Dom rodzinny to miejsce, do którego powinno się chcieć wracać. W rodzinie spotykają się różne temperamenty, a naszym zadaniem jest to, by je scalać przy zachowaniu indywidualności każdego z domowników. **Rodzina powinna kojarzyć się z bezpieczeństwem, zrozumieniem, szacunkiem i miłością.** Budują ją wspólne rytuały, dobre nawyki, wzajemne wsparcie i otwartość, a także poczucie więzi. Pamiętajmy, by dawać dobry przykład dzieciom. Często nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo nasze zachowanie na nie wpływa.

## W jaki sposób budować więzi rodzinne?

Budowanie relacji rodzinnych opiera się na wzajemnym szacunku, otwartej komunikacji, wsparciu emocjonalnym i elastyczności. Wspólne spędzanie czasu, rozmawianie o wartościach, wyrażanie wdzięczności, rozwijanie empatii oraz dawanie sobie przestrzeni do indywidualnego rozwoju są kluczowymi elementami tego procesu. Nie zapominajmy, że relacje rodzinne nie są idealne i mogą napotykać na trudności i konflikty. Ważne jest jednak, aby podejść do tych sytuacji konstruktywnie, szukając rozwiązań, kompromisów i przebaczenia. Wspólna praca nad rozwiązywaniem problemów pomaga w budowaniu więzi i wzmacnianiu zaufania.

Relacje rodzinne mają długoterminowy wpływ na nasze życie. Dlatego warto inwestować czas i wysiłek w ich budowanie i pielęgnowanie. Poprzez wzajemną miłość, wsparcie i akceptację tworzymy rodzinę, która stanowi bezpieczną przystań i fundament dla naszego rozwoju i szczęścia.

### Wspólne posiłki:

w pędzącym świecie coraz trudniej znaleźć moment na spotkanie przy stole. Tymczasem przestrzeń wokół niego powinna tętnić życiem. Posiłki, rozmowy, wymiana poglądów, śmieszne historie... Niech codzienne posiłki przy jednym stole staną się nawykiem.


### **Wspólne zainteresowania:**

znajdźmy aktywność, która angażuje wszystkich członków rodziny. Podczas kolejnych weekendów warto spędzać wspólnie czas, za każdym razem wykonując inne czynności. Pomoże to ustalić, jaka aktywność jest atrakcyjna dla wszystkich.




### **Otwarta rozmowa:**

tylko dialog pozwala osiągnąć zamierzony cel i kompromis. Jeśli pojawi się kwestia sporna, warto zorganizować naradę rodzinną, podczas której każdy może wyrazić swoje zdanie i zapoznać się z punktem widzenia innego członka rodziny. Ważna jest otwartość, opisywanie swoich uczuć, popieranie swojego zdania argumentami. Nie ma miejsca na odpowiedź „nie, bo nie!”



### **Świętujemy:**

każdy dzień, tradycje, ważne momenty. Starajmy się kultywować tradycje rodzinne, pamiętajmy o urodzinach bliskich i rocznicach.



### **Bawmy się:**

zabawa jest dla dzieci ważna! Bawmy się z dziećmi w to, co nam zaproponują. Pamiętajmy, że dzieci liczą inaczej wspólnie spędzony czas (rodzinna jazda samochodem nie jest dla nich tak wartościowa, jak zabawa w chowanego).



### **Okazujmy sobie wsparcie i szacunek:**

Ważne jest, aby każdy członek rodziny czuł się ważny i doceniany. Okazujcie sobie nawzajem wsparcie, wyrażajcie uznanie i doceniajcie sukcesy i wysiłki. Szanujcie indywidualność każdego członka rodziny i akceptujcie różnice. Przyjmujcie swoje błędy i nauczcie się przebaczać, gdy dochodzi do konfliktów.



### **Rozwijajmy zdrowe granice:**

W relacjach rodzinnych istotne jest ustalenie zdrowych granic i szacunek dla prywatności każdego. Dajcie sobie nawzajem przestrzeń do indywidualnego rozwoju i spełniania potrzeb. Jednocześnie budujcie więzi i wspólną odpowiedzialność, aby czuć się częścią wspólnoty, którą razem tworzycie.

## **Rozwiązujmy konflikty konstruktywnie:**

Konflikty są nieuniknione w każdej rodzinie. Ważne jest jednak, aby nauczyć się rozwiązywać je w sposób konstruktywny. Unikajcie agresji i obrażania się nawzajem. Zamiast tego starajcie się słuchać i zrozumieć perspektywę drugiej osoby. Szukajcie rozwiązań kompromisowych i podejmujcie wysiłek w budowaniu pojednania.



# Siła więzi rodzinnych w rodzinie dziecka z niepełnosprawnością

Rodziny wychowujące dziecko z niepełnosprawnością mogą doświadczać unikalnych wyzwań, ale także tworzyć niezwykle więzi rodzinne. W takich rodzinach odgrywają one kluczową rolę, pomagając w przekonaniu, że każde dziecko zasługuje na miłość i pełną akceptację. Więzy rodzinne stanowią ochronę i wsparcie dla dziecka z niepełnosprawnością. Rodzice i rodzeństwo często pełnią kluczową rolę w zapewnieniu mu opieki, terapii i edukacji. Fundamentem spajającym członków takiej rodziny jest akceptacja i miłość.

## Walka z wyzwaniami:



Wszyscy członkowie rodziny, a zwłaszcza rodzice, stają wówczas w obliczu wielu wyzwań związanych z niepełnosprawnością dziecka. To wymaga zdolności radzenia sobie z trudnościami i podejmowania wspólnych działań, co znacznie wpływa na rodzinną solidarność.

W rodzinach z dziećmi niepełnosprawnymi konflikty i napięcia mogą być bardziej intensywne ze względu na wyzwania, ale to także stanowi szansę na rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów i budowania więzi.

Rodziny z dziećmi z niepełnosprawnościami stanowią przykład niezwykle zaangażowania i miłości. Choć doświadczają ogromu trudności, to dzięki swoim więziom i solidarności często osiągają znaczące sukcesy w zapewnieniu wsparcia, rozwoju i jakości życia swoim dzieciom. Ważne jest, aby takie rodziny miały dostęp do odpowiedniego wsparcia i pomocy zarówno ze strony specjalistów, jak i społeczności, aby umożliwić dziecku rozwijanie swojego potencjału i uczestnictwo w życiu społecznym na miarę potrzeb i możliwości.

## A co, jeśli czujesz, że w Twoje więzi rodzinne są zbyt słabe?



### **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 nimi.



### **Czy darzycie się zaufaniem?**

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



### **Czy macie wspólne cele i zainteresowania?**

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.

Warto zaznaczyć, że objawy słabych więzów rodzinnych mogą być zróżnicowane i zależą od konkretnych okoliczności i dynamiki rodzinnej. Jeśli zauważasz je w swoim domu, warto podjąć kroki w celu poprawy więzi rodzinnych. To może obejmować otwartą i szczerą komunikację, terapię lub poszukiwanie wsparcia specjalistycznego. Dbanie o zdrowe więzy ma kluczowe znaczenie dla dobrostanu i harmonii w rodzinie.



**Relacje rodzinne są niezwykle istotne dla naszego szczęścia i dobrostanu. Warto poświęcić czas i wysiłek na ich budowanie i utrzymanie. Pamiętajmy, że wymagają one stałej pracy i zaangażowania.**

### **Usiądźcie przy wspólnej herbacie!**

Komunikacja pomiędzy członkami rodziny to podstawa zgodnego życia rodzinnego. To od nas zależy, czy nasze dziecko w chwili słabości usiądzie i opowie nam o swoich trudnościach... czy nasz mąż lub żona będą potrafili zwierzyć się ze swoich problemów... Tak, to my, każdy z osobna kształtuje rodzinną komunikację.

### **Stwórzcie własną tradycję!**

Wzmacnianie więzi rodzinnych może odbywać się również poprzez zabawę. Dlaczego nie wprowadzić niedzielnych rytuałów, które Twoje dzieci będą pamiętać do dorosłości i wspominać z uśmiechem na buzi? Każda rodzina jest wyjątkowa, a Ty możesz sprawić, żeby była jeszcze ciekawsza! Więzy rodzinne zbudowane są także z przyzwyczajeń, tradycji i kultury. Jednak nie trzeba trzymać się schematów, dobrze jest czasem wyróżniać się w tłumie.

### **Nauczcie się być wdzięczni!**

A może nie potrafisz dziękować za to, co masz? Może ciągle dążenie po więcej przystania Ci to, co powinno być najważniejsze, czyli rodzinę? Czasami warto przystanąć, ochłonąć i pomyśleć, czego brak sprawiłby Ci największy smutek.

Poczucie, że w rodzinie brakuje więzi lub, że są one osłabione, może być źródłem frustracji i smutku. Ważne jest jednak zrozumienie, nie zawsze są one silne i harmonijne. Każda rodzina doświadcza okresów konfliktów, trudności i nieporozumień. Jeśli czujesz, że sytuacja w rodzinie jest naprawdę trudna, zawsze warto skonsultować się z profesjonalistą, który pomoże w rozwiązaniu problemów i odbudowaniu więzi rodzinnych.

## Toksyczne więzi rodzinne...

Rodzina powinna być przystanią, wsparciem i zachętą do rozwoju. Niestety nie zawsze tak jest. Zamiast miłości i wsparcia nieraz mamy do czynienia z ośmieszaniem, toksycznością. To niezwykle trudna sytuacja, szczególnie że często członkowie takiej rodziny nie dopuszczają do siebie myśli, że coś jest nie tak. Czasem nawet nie mają takiej świadomości. Toksyiczna rodzina to taka, w której występują szkodliwe zachowania, w której dzieci stają się celem ataków psychologicznych czy przemocy fizycznej, co uniemożliwia im prawidłowy rozwój.

### TOKSYCZNA RODZINA – BRAK INDYWIDUALNOŚCI

Toksyczna rodzina charakteryzuje się m.in. tym, że nie ma w niej zbyt wiele miejsca na indywidualność danej jednostki. Z tego powodu to, co powinno być kwestią wyboru, zmienia się w przymus. Osoba dorastająca w takiej rodzinie kończy jako ofiara, która przez całe życie będzie nadzwyczaj żądna akceptacji otoczenia.

### NADMIERNA KONTROLA

Osoby nadmiernie kontrolujące napawają się skutkami swojego zachowania. Mogą kontrolować dosłownie każdy aspekt życia uzależnionych od nich osób. To daje im pole manewru, jeśli chodzi o manipulację.

### SKRAJNE NIEDBALSTWO

Skrajne zaniedbanie, czyli sytuacja, w której rodzic nie wykazuje najmniejszego zainteresowania sytuacją dziecka i jego stanem emocjonalnym. Sytuacja ta oznacza praktycznie odrzucenie, zmurę dzieciństwa, która zbierze swoje żniwo w dorosłym życiu.

### UNIKANIE

Udawanie, że nie ma problemu i unikanie za wszelką cenę konfrontacji z trudnościami to kolejna cecha, którą charakteryzuje się toksyczna rodzina. Problem tu polega na niepoprawnej komunikacji, choć w rzeczywistości brak komunikacji nie oznacza braku komunikatów.

Wpływ toksycznych więzi na budowanie relacji w przyszłości jest ogromny, choć nie oznacza to, że nie można tego zmienić. Niestety częstym doświadczeniem takich osób jest trudność w nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji (romantycznych, przyjacielskich). Trudność stanowi też dystans emocjonalny, który spełnia rolę ochronną – przed zranieniem, wykorzystaniem czy zdradą rodziny. Wiele dzieci rosnących w toksycznych rodzinach ma poczucie, że opowiadanie o tym jest zdradą rodziny.

Lęk przed zranieniem nie jest bezzasadny. To nie trudne doznać zranienia, szczególnie jeśli nie potrafi się stawiać granic, uszanować siebie. Dzieci wzrastające w toksycznych środowiskach rodzinnych tego nie potrafią. Najczęściej uczą się tego w trakcie terapii. Czasami zdarza się, że uczą się też w relacjach z bliskimi, często jednak wchodzą w relacje, w których osoba - partner tworzy również toksyczne więzi.

**Ważne jest by pomimo trudności szukać pomocy i nie bać się po nią sięgać.**



## Bibliografia

1. Aronson E., Wilson T.D., Akert R.M. (1997), Psychologia społeczna - serce i umysł, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
2. Braun-Gałkowska M. (2003) Psychoprofilaktyka życia rodzinnego, (w:) I. Janicka, T. Rostowska (red.), Psychologia w służbie rodziny (s. 10-18), Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
3. Harwas-Napierała B. (2006), Komunikacja interpersonalna i jej kształtowanie jako istotny wymiar jakości życia rodziny, (w:) T. Rostowska (red.), Jakość życia rodzinnego. Wybrane zagadnienia (s. 29-42), Gdańsk: UG
4. Klein M. (2007), Miłość, poczucie winy i reparacja. Pisma tom I, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
5. Łobocki M., ABC wychowania, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej Lublin 1999.
6. Ireneusz Werbiński, Zaburzenia relacji między rodzicami i ich wpływ na rozwój dziecka Studia nad Rodziną 4/1 (6), 97-106 2000

# 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 WIDĄĆ 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.



FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE