

Warszawa, 17 kwietnia 2024 r.



Opuszczanie domu przez dzieci - jak pozwolić na niezależność i być dalej rodziną?

Każda rodzina przechodzi przez znaczące etapy i związane z nimi zadania. Jednym z nich jest wypuszczenie dzieci w świat i rozpoczęcie przez nie dorosłego, samodzielnego życia, z którym wiążą się: zaakceptowanie ich nowego środowiska, wyborów życiowych partnerów i ponowne układanie relacji w rodzinie. Właściwie nie da się określić uniwersalnego modelu wyjścia z domu rodzinnego. Szczególnie teraz, w szybko zmieniającym się świecie, bardzo zróżnicowanym kulturowo, społecznie i ekonomicznie, sposoby wychowywania dzieci i prowadzenia rodziny znacząco różnią się od tradycyjnie określanych ról, w związku z czym możliwości i sposoby opuszczania domu rodzinnego różnią się od tych, które były powszechne wśród pokolenia dzisiejszych rodziców i dziadków. Wpływ na to mają między innymi: czas edukacji wydłużony poprzez studia, późniejsze zakładanie własnych rodzin, sytuacja ekonomiczna, migracje zarobkowe. Aby proces separacji przebiegł jak najlepiej, ważna jest możliwość uniezależnienia się młodego człowieka przy jednoczesnym zachowaniu relacji z rodziną pochodzenia.

Evelyn Duvall, socjolożka, stworzyła koncepcję cyklu życia rodziny, w której wyróżnia 8 etapów: małżeństwo bez dzieci, rodzina wychowująca małe dzieci, rodzina z dziećmi w wieku przedszkolnym, rodzina z dziećmi w wieku szkolnym, rodzina z dorastającymi dziećmi, rodzina z dziećmi opuszczającymi dom, etap "pustego gniazda", starzejący się rodzice. Każdy z wyróżnionych



etapów ma określone zadania służące rozwojowi rodziny. Poszczególne fazy stawiają przed członkami rodziny wyzwania umożliwiające rozwój i adaptację do nowych sytuacji i ról. Taka koncepcja tworzy ramę określającą, jakie zadania stoją przed rodziną i co może stanowić wyzwanie dla utrzymania ciągłości jej funkcjonowania. Dwie pierwsze z opisywanych faz skupiają się na osadzeniu w nowych rolach - partnerskich i rodzicielskich oraz uzgodnieniu sposobu funkcjonowania rodziny. Kolejne, związane z wychowywaniem dzieci, w dużej mierze łączą się z kontaktem ze światem poza rodziną i życiem społecznym. Ich wspólnym mianownikiem jest wsparcie w funkcjonowaniu w społeczeństwie przy jednoczesnym zachowaniu zwyczajów, wartości i tradycji rodzinnych.

Kluczową rolę w funkcjonowaniu rodziny odgrywają właściwości danego systemu rodzinnego, związane z więziami emocjonalnymi istniejącymi pomiędzy poszczególnymi osobami, wypracowaną komunikacją na poziomie werbalnym i niewerbalnym, elastycznością w adaptacji do zmian zachodzących wewnątrz rodziny i w środowisku zewnętrznym, sposobem przechodzenia przez kryzysy, które są naturalną częścią życia. Właściwości te mają wpływ na to, jak rodzina przechodzi przez poszczególne fazy rozwoju oraz na to, jakie kryzysy i ryzyka rozpadu rodziny pojawiają się w poszczególnych okresach. Na przykład w przypadku rodziny o silnych relacjach i małym poziomie adaptacji do zmian niepowodzenia dziecka związane z wchodzeniem w nową grupę rówieśniczą mogą skutkować zabranianiem go z niej i powstaniem przekonania o niewydolności instytucji zajmujących się dziećmi, zamiast poszerzania perspektywy tej sytuacji i szukania sposobów wyjścia. W rodzinie o słabych więziach i równie niskiej elastyczności taka sytuacja może pozostać niezauważona i eskalować kłopoty oraz trudności dziecka. Uwaga na zasoby i ograniczenia rodziny od początkowych etapów jej rozwoju wspiera późniejszą zmianę ról, szczególnie z dziecka na dorosłego członka rodziny.

Sposób przechodzenia przez kolejne fazy osadzony jest w kontekście kulturowym i społecznym, w którym żyje dana rodzina. Czynniki zewnętrzne, takie jak: sposób opieki nad dziećmi, wsparcie i odległość od innych członków rodziny, dostępność placówek opiekuńczych i miejsc pracy, samodzielność ekonomiczna, mają wpływ na decyzje związane z rozwojem

rodziny i modelem jej funkcjonowania. Na głębszym poziomie na życie rodzinne wpływają przekazy międzypokoleniowe - opowieści, historie, zakazy i nakazy związane z relacjami, oczekiwania wobec różnych członków rodziny. To one, często nieuświadomiane, znacząco wpływają na to, w jaki sposób można kontaktować się ze światem zewnętrznym, z kim i dlaczego warto wejść w związek, czy można odseparować się od rodziny pochodzenia, kto i w jaki sposób ma sprawować opiekę nad starszymi członkami rodziny.



Choć akcent związany z usamodzielnieniem się dzieci najczęściej kładziony jest na czas wyprowadzenia z domu, przygotowania do okresu separacji mają miejsce zdecydowanie wcześniej. Ponieważ rodziny dążą do utrzymania stanu względnego spokoju i stabilności, na różnych etapach ich życia mogą pojawić się wyzwania utrudniające rozwój, a w dalszej perspektywie, możliwość opuszczenia domu przez dzieci. Pierwsze trudności mogą wystąpić już na początkowych etapach rozwoju rodziny, podczas których uzgadniane są role partnerskie, a potem rodzicielskie, strategie kontaktu z rodzinami pochodzenia, przynależność do grup społecznych i wspólnot. Poradzenie sobie z różnicami w sposobie odbierania świata, a także wypracowanie pewnego poziomu elastyczności, wpływa na postrzeganie świata zewnętrznego i związanych z nim zagrożeń oraz zasobów. Te etapy weryfikują również możliwość oddzielenia się od własnych rodzin generacyjnych, przyjęcia innego sposobu odbierania świata, pomysłów na prowadzenie domu, kooperację ekonomiczną, pojawienie się dzieci, poradzenie z włączeniem się w system rodzinny partnerki lub partnera.

Pierwszy kontakt ze środowiskiem zewnętrznym następuje w okresie wprowadzenia dzieci do instytucji zewnętrznych, takich jak placówki opiekuńcze - żłobek, przedszkole, klubów malucha, zajęć dodatkowych, a także szerszych grup jak kościoły i wspólnoty wyznaniowe. Na tym etapie rodzina mierzy się z decydowaniem, czy dziecko może być pod opieką innych osób, na jakich warunkach i czy będzie to dla niego dobre. Doświadczenia związane z tym etapem mogą wpływać na dalsze zaufanie do instytucji i grup społecznych oraz chęć lub niechęć do dalszego wysyłania dzieci w świat. Możliwość mierzenia się z wyzwaniami i frustracją na wcześniejszych etapach rozwojowych dziecka i życia rodziny sprzyja wypracowywaniu strategii radzenia sobie z kryzysami i sytuacjami nieoczekiwanymi. W obecnych czasach wielości i łatwej dostępności alternatyw, etap wytrzymywania i pokonywania frustracji często jest zastępowany zmianą, np. placówek opiekuńczych, pracy, miejsca zamieszkania. Pomijanie tego momentu skutkuje obniżeniem lub brakiem nabywania umiejętności przechodzenia przez kryzysy i wypracowywania strategii adaptacyjnych.

Ważnym etapem na drodze do separacji jest również nastoletniość, czyli moment dojrzewania emocjonalnego i płciowego oraz wzmożonej indywidualizacji jednostki względem rodziny. Okres ten jest bardzo kryzysogenny - wymaga od rodziny dostosowania się do zmian zachodzących w młodym człowieku, wsparcia go w odkrywaniu, kim jest, poradzenie sobie z eksperymentami związanymi z niezależnością. To od tego, jak przebiegnie okres dojrzewania

zależy, czy dziecko będzie mogło stać się dorosłym. Ponieważ dojrzewanie budzi dużo niepokoju zarówno w nastolatkach, jak i rodzicach, zdarza się, że w rodzinie pojawiają się zjawiska utrudniające jego przebieg i początki separacji, np. kłopoty z dojrzewaniem fizycznym, kryzysy psychiczne, zaburzenia odżywiania, zachowania ryzykowne, uzależnienia. Część z nich przywołuje młodego człowieka z powrotem do roli dziecka, a rodziców do roli opiekuńczej, oddalając moment indywidualizacji i separacji.



Właściwy etap opuszczania domu przez dzieci, czyli separacji od rodziny pochodzenia, wyznacza moment osiągnięcia przez najstarsze z nich pełnoletności i trwa od kilku do kilkunastu lat, w zależności od liczby dzieci i różnicy wieku pomiędzy nimi. Do głównych zadań tej fazy zalicza się: wejście dziecka w dorosłe życie i zaakceptowanie jego nowej roli - niezależnego dorosłego - przez rodziców, rozpoczęcie funkcjonowania w nowych rolach społecznych, budowanie nowych relacji społecznych i partnerskich, poszerzenie rodziny o nowych członków - partnerów i ich rodziny, rozwinięcie relacji na poziomie dorosłych pomiędzy rodzicami a pełnoletnimi dziećmi, renegocjacja dotychczasowych relacji i zwyczajów rodziny, w tym zmiana w relacji partnerskiej rodziców, których zadaniem przestaje być opieka nad dziećmi. Opuszczanie rodzinnego gniazda wygląda różnie w zależności od modelu rodziny, a także stylu przywiązania i siły relacji między jej członkami. W rodzinach wielopokoleniowych, z silnymi tradycjami, możliwości indywidualizacji i stworzenia całkiem samodzielnego życia są mniejsze. Z kolei w rodzinach o małej sile więzi, dużym poziomie chaosu i dezorganizacji, etap separacji zdarza się gwałtownie lub nie następuje wcale, szczególnie gdy we wcześniejszych etapach następowało odwrócenie ról w rodzinie. Liczba dzieci wychowywanych w jednej rodzinie oraz wiek rodziców również mają wpływ na to, jak rodzina przechodzi przez fazę opuszczania domu. Przy jednym dziecku na pewno będzie to budziło więcej emocji i potrzeby zaangażowania ze strony rodziców. W przypadku rodzin wielodzietnych ta faza trwa dłużej, co daje możliwość oswojenia się z sytuacją odchodzenia dzieci, czasem również powodując mniejsze zmiany w dotychczasowych relacjach i zwyczajach. Rodzice mogą wtedy skupić się na zadaniach związanych z wychowaniem młodszych dzieci, a co za tym idzie, mieć więcej przestrzeni na wypuszczenie z domu pierwszego dziecka.

Aby rodzina mogła przejść przez etap opuszczania domu przez dzieci, ważne jest, aby para rodzicielska po odejściu dzieci wciąż mogła tworzyć parę małżeńską. Nadmierne skupienie na wychowaniu dzieci, życie ich życiem, dostosowywanie siebie i współmałżonka do potrzeb i aspiracji związanych z dziećmi może owocować tym, że ich wychodzenie z domu będzie budziło lęk i rozpoczynało procesy uniemożliwiające separację. Przestrzeń powstałą po potrzebie opieki nad potomstwem trzeba wypełnić czymś innym, co często stanowi wyzwanie.

Siły przekazów transgeneracyjnych, opisane wyżej właściwości systemu rodzinnego, czynniki zewnętrzne mogą w różnym stopniu wpływać na możliwości wchodzenia w dorosłe i samodzielne życie. Przyglądając się temu etapowi, warto zwrócić uwagę na zjawiska zachodzące w rodzinie, które utrudniają separację jednostki. Jednym z nich jest występowanie choroby jednego z członków rodziny. Są wśród nich te występujące od początku, na przykład niepełnosprawności i choroby przewlekłe dzieci, które wymagają stałej opieki rodziców, w związku z czym, pomimo osiągnięcia metrykalnej pełnoletności, może pojawiać się dylemat, czy młody człowiek poradzi sobie samodzielnie w życiu, zwłaszcza jeśli na wcześniejszych etapach życia funkcjonował jedynie przy wsparciu rodziców. Zdarza się, że takie osoby, pomimo braku przeciwwskazań do rozpoczęcia samodzielnego życia, chociażby w mieszkaniach treningowych, pozostają pod opieką swoich rodziców lub rodzeństwa. Gdy rodzinie trudno jest pogodzić się z wizją odseparowania jednego z jej członków lub skupić na sprawach do rozwiązania, może zdarzyć się tak, w pewien sposób deleguje ona jedną z osób do tego, aby chorowała. Są to często choroby i trudności pojawiające się w okresie nastoletniości, pozostawiające rodzinę w okresie przed fazą dorastających dzieci.

W rodzinach zdarzają się też choroby lub trwała nieobecność jednego z rodziców. Wtedy częstym zjawiskiem jest to, że funkcje opiekuńcze zaczyna sprawować jedno z dzieci. Podobne odwrócenie ról następuje w rodzinach dysfunkcyjnych, z uzależnieniem, dużym poziomem chaosu lub brakiem jasno wyodrębnionych ról. Przejmowanie roli rodzicielskiej przez dzieci może skutkować dużym poziomem niepokoju o ciągłość rodziny - jego separacja może grozić rozpadem dotychczasowego życia. W takiej sytuacji zdarza się, że jedno z dzieci delegowane jest do pozostania w domu i zależności od rodziny pochodzenia bądź, założywszy swoją rodzinę, podporządkowuje ją zasadom dotychczas panującym w rodzinie pochodzenia.

Sytuacją zatrzymującą w rodzinnym domu może być również nakładanie się fazy opuszczania gniazda na etap starzejących się członków rodziny. Wtedy młody człowiek wchodząc w dorosłe życie, mierzy się z tym, że jego rodzice kończą swoją aktywność zawodową, zaczynają chorować lub wymagać opieki. W takiej sytuacji wyzwaniem jest rozstrzygnięcie, czy przejść z roli dziecka do roli opiekuna, czy zdecydować się na samodzielne życie, a jeśli tak, to w jaki sposób zapewnić opiekę rodzicom.

Warto również zwrócić uwagę na to, że nie zawsze życie rodziny przebiega według opisanych faz. Zdarza się, że na wcześniejszych etapach rodzina ulega rozpadowi, dochodzi do separacji lub rozvodu. W zależności od dalszego sposobu poradzenia sobie z kryzysem, podziału obowiązków i opieki nad dziećmi, różne fazy mogą się na siebie nakładać lub następować wcześniej. Funkcjonowanie w rodzinie rozbitej lub rekonstruowanej może przyspieszyć proces separacji lub całkowicie go uniemożliwić, na przykład gdy konflikty w parze rodzicielskiej sprawiają, że dziecko w sposób nieświadomy, chcąc ratować sytuację, zaczyna sprawiać kłopoty wychowawcze lub objawuje w inny sposób.



Fot.:canva.com

Proces separacji i związana z nim możliwość rozpoczęcia samodzielnego życia są niezwykle ważne dla każdego człowieka. W związku z tym w trakcie wychowania już od najwcześniejszych etapów warto pamiętać o jego roli, jednocześnie nie zostawiając dziecka bądź partnera samego w momencie, w którym zaczyna się etap różnicowania. Jego pomyślne przejście i akceptacja różnic pozwalają stworzyć trwałe relacje rodzinne i pomóc młodemu człowiekowi funkcjonować w zmieniającym się świecie oraz założyć swoją rodzinę.

(-) Agnieszka Turula

Agnieszka Turula – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wawer. Prowadzi psychoterapię indywidualną i grupową dla młodzieży oraz młodych dorosłych, a także konsultacje i działania psychoedukacyjne dla rodziców.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni](#)!

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



poradniawawer@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzinn.pl/



[@sprwarszawa](https://www.facebook.com/sprwarszawa)