
Warszawa, 29 maja 2024 r.



Znaczenie relacji społecznych w życiu rodziny

Rodzina to pierwsza grupa społeczna z jaką styka się człowiek. W niej uczy się bycia w relacji z innymi, tego, jak działa świat, różnych typów interakcji międzyludzkich i zasad, które nimi kierują. W zależności od tego, ile osób tworzy rodzinę, w jakim kontekście społecznym i kulturowym żyją, jak wyglądają role poszczególnych osób w rodzinie i ich sposoby współdziałania, inaczej będą kształtowały się zasoby związane z nawiązywaniem kontaktów społecznych i otwartością na wchodzenie w różnego typu relacje z innymi ludźmi.

Wszystkie rodziny wchodzą w interakcje i podlegają wpływom wielu systemów społecznych. Część z nich jest ściśle powiązana z kontekstem społecznym, historycznym i kulturowym. Inne tworzą konkretną ramę określającą reguły postępowania, na przykład: system prawny, szkolnictwo, rozmaite instytucje, opieka zdrowotna. Uczenie się i przekazywanie wiedzy o funkcjonowaniu świata swojej rodzinie, wspiera jej stabilność, pokazuje możliwości szukania wsparcia na zewnątrz, tworzy jasny system odniesienia. Mapa powiązań rodziny z większymi systemami społecznymi pokazuje jej zasoby, ważne punkty styku z innymi, pomaga w uporządkowaniu i pokazaniu czynników stresowych oraz możliwości korzystania ze wsparcia społecznego.

Omawiając znaczenie relacji społecznych w życiu rodziny, warto zacząć od tego, jak zorganizowana jest rodzina i co wpływa na jej możliwości kontaktów z zewnętrznym światem. Każda z osób w rodzinie funkcjonuje w konkretnej roli: partnera, rodzica, dziecka, rodzeństwa. Role określają zależności pomiędzy poszczególnymi osobami, wzory interakcji, podział odpowiedzialności. Osoby będące w roli rodziców są odpowiedzialne za właściwe wychowanie dzieci, opiekę, wyznaczanie granic. W relacji z nimi dzieci uczą się dysponowania władzą, podejmowania decyzji, samodzielnego działania. W ten sposób tworzą bazę do podejmowania interakcji ze światem zewnętrznym, w szczególności z osobami znaczącymi i autorytetami. Rodzice funkcjonują w rodzinie również jako związek partnerski lub małżeński.

To oni, jako para, zaczynają tworzyć rodzinę, budują wzajemne przywiązanie, określają typy interakcji między sobą, uzgadniają normy i zasady, które między nimi panują, a także sposób kontaktu ze swoimi rodzinami pochodzenia i światem zewnętrznym. Ustalane przez nich reguły życia rodzinnego są podstawą nowych zwyczajów i tradycji rodzinnych, określają wzajemne oczekiwania członków rodziny, ustalają wartości, wokół których rodzina jest zorganizowana, a także pomagają w ustaleniu ról zgodnych z tymi wartościami. Dzięki temu nowi członkowie rodziny oraz dzieci, mają ramę, w której uczą się życia i budowania relacji. Dzieci, poza relacją z rodzicami, funkcjonują w domu również jako rodzeństwo, czyli są dla siebie nawzajem pierwszą grupą rówieśniczą. Dzięki byciu w relacjach z rodzeństwem dziecko rozwija wzory negocjacji, współpracy, współzawodnictwa, wzajemnej pomocy. Uczy się wspólnego spędzania czasu, dzielenia zabawkami, rozwiązywania konfliktów, bycia w relacji. Ma możliwość ćwiczenia umiejętności interpersonalnych, które wpływają na późniejsze relacje w szkole i pracy.



Każdy z członków rodziny funkcjonuje również w rolach społecznych. W przypadku rodziców są to często role zawodowe, m.in.: pracownika, przełożonego, specjalisty swojej dziedziny, autorytetu, ale także kolegi, sąsiada, członka grupy zainteresowań. Dzieci najczęściej funkcjonują w roli kolegi i ucznia. Bycie w rolach społecznych pomaga osadzić się w grupie, w której jest się na co dzień, definiować relacje, często również daje poczucie przynależności i bycia potrzebnym. Dlatego ważne jest, aby role te były uwzględniane w życiu rodziny. Zwłaszcza, że niemożliwe jest całkowite oddzielenie tego, co dzieje się na zewnątrz, od życia domowego, w związku z czym interakcje w szkole czy pracy mają wpływ na funkcjonowanie w relacji z bliskimi. Na przykład kłopoty edukacyjne dziecka mogą skupiać rodziców na opiece nad nim, szukaniu rozwiązań, zwiększać interakcje ze szkołą lub specjalistami, kosztem czasu z pozostałymi domownikami. Z kolei nowe wyzwania w życiu zawodowym rodziców mogą sprawiać, że przez jakiś czas są oni mniej zaangażowani w codzienne życie rodziny, mają mniej cierpliwości lub są rzadziej obecni, a tym samym ich codzienne zadania muszą zostać rozdzielone pomiędzy innych domowników lub przez jakiś czas nie są realizowane. Zdarza się też tak, że pełnione role społeczne determinują życie rodziny i wymagają dużej elastyczności, np. znalezienie lepszej pracy, z którą wiąże się wyjazd w delegację, wybór placówki dla dziecka oddalonej od miejsca zamieszkania, udział w wyjazdowych meczach i turniejach przez dzieci, którym rodzice zapewniają wtedy opiekę. Ważne, aby w miarę możliwości uwzględniać wtedy potrzeby i obowiązki wszystkich członków rodziny tak, aby zmiana nie wpływała znacząco na jej stabilność i ciągłość.

Punkty oparcia w relacjach społecznych i otoczeniu każdej rodziny zależą od granic, które funkcjonują w jej kontaktach ze światem. Granice kształtują sposób funkcjonowania rodziny i komunikacji z innymi, określają przebieg kontaktów poszczególnych członków rodziny z otoczeniem, wyrażają stopień elastyczności na zmiany. W rodzinach, w których granice są zamknięte, do interakcji z otoczeniem dochodzi tylko wtedy, kiedy jest to konieczne, występuje w nich wysoki poziom kontroli związany z tym, kogo można wpuścić do domu i jakich informacji mu udzielić. Nie



wszystkie informacje z zewnątrz są przyjmowane lub poddawane refleksji. Często towarzyszy temu niskie zaufanie do innych ludzi i większa podatność na stres w sytuacjach kryzysowych, gdy nie działają stare sposoby reagowania i pojawia się potrzeba zaangażowania kogoś z zewnątrz. Zupełnie inaczej wygląda to w rodzinach, w których dochodzi do rozmywania granic. Zdarza się tak, gdy w rodzinie nie ma jasnego podziału ról lub zmieniają się one w zależności od sytuacji, brakuje jasnych reguł i rytmu, który wyznacza życie rodziny. Interakcje z otoczeniem mają wtedy charakter bardziej przypadkowy, rzadziej są powtarzalne, członkowie rodziny, szczególnie dzieci, nie zawsze wiedzą, jak zachować się w konkretnej sytuacji społecznej i jakie wymagania są wtedy przed nimi stawiane, co z kolei wpływa na możliwość rozpoznania, czy i jakie wsparcie społeczne jest potrzebne. Rodziny, w których funkcjonują stałe wzorce i zasady interakcji przy jednoczesnej elastyczności na zmiany i komunikację ze światem zewnętrznym, to rodziny o granicach otwartych. Są one w stanie przyjmować różne perspektywy i szukać wspólnych rozwiązań, na przykład gdy w szkole dziecka pojawiają się trudności. W sytuacji kryzysu łatwiej jest im sięgnąć po wsparcie na zewnątrz i w związku z tym pozwalają swoim członkom na kontakty różnego typu z innymi osobami oraz szukać oparcia w relacjach społecznych przy jednoczesnym zachowaniu norm i wartości, które są podstawą rodzinnego życia.

Nauka życia społecznego zaczyna się już w pierwszych latach życia. Dzieje się to dzięki stabilnym rytuałom opieki, doświadczaniu przez dziecko tego, że jest oddzielną osobą, którą otaczają inni ludzie, reagujący na nie w określony sposób. Wtedy też następuje włączenie innych osób, poza rodzicami, sprawujących opiekę nad dzieckiem, a także początek wprowadzania do instytucji i grup społecznych. Wejście i adaptacja do instytucji opiekuńczych jest istotne, ponieważ przedszkole lub żłobek to pierwsze miejsca, w których dziecko funkcjonuje na zupełnie innych zasadach niż w domu, uczy się



zachowań, nie zawsze spójnych z domowymi zasadami, doświadcza sytuacji, w których musi poczekać z zaspokojeniem swoich potrzeb, nawiązuje pierwsze relacje z grupą rówieśników. Sposób adaptacji do grupy, oparcie w rodzicu, postawa nowych opiekunów, mogą mieć znaczący wpływ na to, czy dziecko będzie postrzegało świat poza domem jako bezpieczne miejsce.

Pierwszym momentem zmiany grupy i wchodzeniem w nowe relacje jest szkoła podstawowa. Dziecko zaczyna funkcjonować wtedy w klasie, która jest częścią większej struktury szkolnej, opierającej się na określonych regułach i wzorach komunikacji. Dzięki temu, że dziecko funkcjonuje w większej grupie, ma możliwość nabywania i ćwiczenia umiejętności społecznych. Jednocześnie musi się odnaleźć w świecie wymagań, otwartych zadań, sytuacji, których rozwiązanie nie zawsze jest jednoznaczne. Na tym etapie ważne jest, żeby dziecko mogło zweryfikować swoje umiejętności i wiedzę. Potrzebuje do tego grupy odniesienia, np. klasy, w której może obserwować, jak jego rówieśnicy radzą sobie z podobnymi wyzwaniem. Ważne jest również wsparcie dorosłych, którzy potrafią docenić starania i osiągnięcia dziecka oraz udzielają mu wskazówek związanych z tym, jak osiągnąć zamierzony efekt, gdy napotyka trudności, z którymi jeszcze nie potrafi sobie samodzielnie poradzić.

Koniec szkoły podstawowej i wchodzenie w okres dorastania, inaczej adolescencji, to czas szukania siebie i swojej tożsamości oraz różnicowania od rodziny. W tym okresie młody człowiek nawiązuje więcej relacji z rówieśnikami, często to oni stają się dla niego autorytetami. Weryfikuje wtedy swoje kompetencje społeczne i atrakcyjność dla grupy przy jednoczesnej

niepewności tego, jak będzie widziany przez rówieśników. Ważne, aby był to czas zachęcania i dawania możliwości wchodzenia w nowe role w relacjach społecznych, zachęcania do samodzielności, akceptacji przez rodziców potrzeby tworzenia bliskich relacji.

Wraz z nawiązywaniem kontaktów ze światem zewnętrznym w życiu członków rodziny pojawiają się nowe osoby znaczące. Na początku są to kolejni opiekunowie, osoby z dalszej rodziny, nauczyciele, rodzice znajomych, idole, grupa rówieśnicza. Z punktu widzenia rodziny pojawianie się nowych autorytetów w życiu każdego z jej członków może być wyzwaniem, wprowadza bowiem nowe sposoby patrzenia na świat, czasem uderza w wartości wyznawane przez rodzinę. Jednak poznawanie osób spoza swojej rodziny i uznawanie ich za autorytet w jakiejś dziedzinie, jest ważnym etapem zdobywania wiedzy o świecie, radzenia z dysonansem poznawczym i poczuciem zagubienia, pokazuje, że dorośli poza rodzicami też mogą być oparciem w różnych momentach życia.

Ważnym etapem życia społecznego dzieci jest tworzenie wspomnianych już relacji rówieśniczych. Są one istotne, ponieważ uczą zasad i reguł panujących w różnych grupach, ćwiczą kompetencje społeczne, są punktem odniesienia w kontaktach z innymi ludźmi, uczą radzenia sobie z emocjami, pomagają wypracować strategię mierzenia się z konfliktami i różnicą zdań, są bazą do stworzenia trwałych relacji przyjacielskich i partnerskich. Dają możliwość weryfikacji swoich umiejętności oraz wiedzy o sobie i świecie. Warto również pamiętać, że dobre relacje z rówieśnikami wspierają dobrostan psychiczny. Oczywiście relacje tego typu nie zawsze są wspierające, zdarza się że dzieci doświadczają w nich różnych form przemocy lub zachowań, z którymi nie potrafią sobie same poradzić. Wtedy ważne jest rodzicielskie wsparcie, czasem współpraca pomiędzy środowiskiem szkolnym i domowym, pomoc w znalezieniu bezpiecznych relacji z rówieśnikami.



Zdarza się, że rodzice są przekonani, że wiedzą, jaki typ rówieśników będzie dobry dla dziecka, ono samo nie zawsze jednak wybiera takie osoby. W związku z tym pojawia się pytanie, czy i jaki wpływ mogą mieć rodzice na relacje dzieci. O ile na wcześniejszych etapach, takich jak przedszkole czy edukacja wczesnoszkolna, rodzice mogą aranżować spotkania z konkretnymi kolegami i koleżankami, o tyle w późniejszych latach zakazywanie spotkań lub krytykowanie ważnych osób może nie być skuteczne. To, co może zrobić rodzic, to rozmawiać z dzieckiem o tym, co jest dla niego ważne w relacji z innymi, wspierać w trudnych sytuacjach. Jeśli jednak dziecko doświadcza przekroczeń w relacjach rówieśniczych, rolą rodzica jest dbanie o jego bezpieczeństwo, nawet jeśli jedynym rozwiązaniem będzie zaprzestanie kontaktów z konkretnymi osobami.

Poza relacjami dzieci, w których w sposób bezpośredni lub pośrednio uczestniczą rodzice, wpływ na całą rodzinę ma sposób uczestniczenia przez rodziców w życiu społecznym. Relacje ze światem zewnętrznym rodziców pełnią ważną rolę w nauce nawiązywania kontaktów, modelują zachowania wobec różnych osób, pokazują role społeczne, a także sposób przekazywania rodzinnych wartości i ich realizację. Poprzez obserwację rodziców dzieci uczą się, jak komunikować się z innymi, dowiadują się, które interakcje społeczne są w porządku, uczą radzenia sobie z wyzwaniami. Są one ważne również z perspektywy dorosłych - pozwalają na rozwój poza rodziną, realizację swoich ambicji zawodowych i zainteresowań. Podtrzymywanie relacji koleżeńskich pomaga również radzić sobie z wyzwaniami rodzinnymi i przechodzić przez kryzysy. Możliwość sięgania przez rodziców po zewnętrzne wsparcie pokazuje dzieciom, że środowisko wokół rodziny jest bezpieczne i można w nim szukać nowej wiedzy i pomocy.

Zarówno w życiu dorosłych, jak i dzieci, coraz popularniejsze stają się kontakty i relacje internetowe. Z pewnością nie zastąpią relacji na żywo, jednak warto pamiętać o płynących z nich korzyściach. Na pewno pomagają one nie być samemu, wspierają w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji z osobami mieszkającymi daleko. Są okazją do poznania osób z innego otoczenia o podobnych zainteresowaniach, co może wpłynąć na odkrywanie swoich mocnych stron i zasobów. Wyzwaniem w relacjach internetowych jest natomiast to, że mogą zmieniać rozumienie norm i zasad społecznych, tworzyć nierealny obraz siebie i świata, a także być strategią ucieczki od realnych problemów i wyzwań, co z kolei może zwiększać poczucie osamotnienia w codziennym życiu. Dlatego jeśli obserwujemy zmniejszenie zainteresowania dawnymi znajomymi lub kontaktami na żywo na rzecz czasu spędzonego w sieci przez któregoś z członków rodziny, warto zainteresować się tym tematem i dowiedzieć, z czego to wynika. Jednocześnie warto pamiętać, że rozwój technologiczny sprawia, że coraz więcej kontaktów odbywa się i będzie odbywać się w sieci, co z kolei może w przyszłości mieć wpływ na to, jak będą funkcjonowały relacje społeczne.



Choć mamy dużo możliwości kontaktów z innymi ludźmi, to właśnie trwałość i stabilność relacji z najbliższą rodziną wpływa na to, jak po nie sięgamy. Mając bezpieczną bazę w najbliższych, łatwiej jest eksplorować świat, weryfikować czy to, co się w nim dzieje, jest korzystne, z jakich zasobów otoczenia warto skorzystać. Jednocześnie ważna jest otwartość innych członków rodziny na różne typy relacji, szczególnie te nawiązywane przez dzieci, gdyż to dzięki nim będą one w stanie zbudować własne dorosłe życie, założyć rodzinę i poznawać świat.

(-) *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.centrumwspieraniarodzin.pl/



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