



pepco®

Dom zaczyna się od serca

raport z badania
KOMUNIKACJA W RODZINIE
zwyczaje, bariery i potrzeby dzieci i młodzieży

NA ZLECENIE PEPCO / PAŹDZIERNIK 2023



Spis treści

01. Słowem wstępu	Strona 4
02. Dom, w którym mamy dla siebie za mało czasu. O raporcie	Strona 7
03. Komunikacja w rodzinie. Zwyczaje, bariery i potrzeby młodzieży	Strona 10
04. Komunikacja w rodzinie oczami ekspertów	Strona 24
05. Komunikacja w rodzinie oczami dzieci	Strona 34
06. Metodologia	Strona 42
07. Komentarze ekspertów	Strona 43
08. „Opowiem ci o tym”. Karty do domowych rozmów	Strona 46
09. Bibliografia i twórcy	Strona 48

Słowem wstępu

Droga Czytelniczko! Drogi Czytelniku!

Dom, to dla mnie....

Gdyby ktoś zapytał Cię, z czym kojarzy Ci się słowo „dom”, to co by to było? Rodzina, bezpieczeństwo, radość, troska, ciepły koc, rozmowa, a może serce?

Idealny dom to nasza bezpieczna przystań. Nasze miejsce na Ziemi, do którego chcemy wracać i za którym tęsknimy, kiedy jesteśmy daleko. Miejsce wypełnione miłością, ciepłem, troską. To przestrzeń, w której znajdujemy wzajemne zrozumienie i wsparcie bliskich nam osób.

Niestety rzeczywistość pokazuje, że w wielu domach, niezależnie od tego, czy są w miastach, czy małych miejscowościach, jak bardzo są okazałe i jak pięknie lub skromnie urządzone, brakuje w nich czasu, by zagłębić się w skomplikowany świat emocji najmłodszych domowników...

I nie wynika to wcale ze złej woli – dorośli, rodzice wykazują braki w rozpoznaniu źródeł problemów własnych dzieci i nie do końca radzą sobie w budowaniu głębokich relacji, opartych na zrozumieniu i akceptacji, przez co czasem nieświadomie je krzywdzą.

Pepco w trosce o najmłodszych

Opublikowane w ostatnich miesiącach wyniki badań Rzecznika Praw Dziecka, fundacji Martyny Wojciechowskiej UNaweza, a także najnowsze badanie zrealizowane na zlecenie Pepco, którego wyniki prezentujemy w niniejszym raporcie, potwierdzają: wielu rodziców nie dostrzega smutku i poczucia samotności u własnych dzieci, a bezradność i cierpienie nastolatków bywają tak ogromne, że jako jedyny sposób na wyjście z sytuacji widzą oni radykalne rozwiązania.

Nie możemy przejść obojętnie obok tak poważnego kryzysu psychicznego i zagubienia młodych osób w dzisiejszym świecie.

Dla Pepco to właśnie dzieci i młodzież – ich rozwój, edukacja, zdrowie oraz wyrównywanie szans życiowych, są priorytetem w działaniach prospołecznych. W każdym z 19 krajów, w których funkcjonujemy, od lat podejmujemy wiele inicjatyw skierowanych do najmłodszych.

W Polsce, od kilku lat realizujemy szereg projektów z takimi organizacjami jak Towarzystwo Przyjaciół Dzieci, Fundacja Świętego Mikołaja, Fundacja Atalaya, Fundacja Happy Kids czy Stowarzyszenie SOS Wioski Dziecięce.

Prowadzimy również własne przedsięwzięcia społeczne, angażując do działania pracowników sieci.

Od 2021 roku wspieramy finansowo 116 111 telefon zaufania dla dzieci i młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Tylko w 2022 roku fundacja odebrała 52 tysiące połączeń od zagubionych młodych osób, a wiele z nich zakończyło się wezwaniem pomocy.

W 2023 roku, odpowiadając na przejmujący raport fundacji UNaweza, rozpoczęliśmy z organizacją współpracę w ramach projektu MŁODE GŁOWY, który obejmuje szereg bezpłatnych działań profilaktycznych dla dzieci, nastolatków, ale także rodziców i nauczycieli, którzy często nie wiedzą i nie potrafią pomóc młodym osobom w kryzysach psychicznych.

Uważamy, że każde dziecko i nastolatek ma prawo być wysłuchanym, zrozumianym i akceptowanym, a obowiązkiem dorosłych jest, aby młodzi ludzie czuli się bezpiecznie i potrafili radzić sobie z wyzwaniami. Dlatego wspieramy wartościowe inicjatywy, których celem jest zwrócenie uwagi na dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży, i dokładamy naszą cegiełkę, chcąc pomóc dorosłym w budowaniu pozytywnych relacji ze swoimi podopiecznymi.



Raport

Zdecydowaliśmy się zajrzeć do polskich domów i wysłuchać nastolatków, którzy opowiedzieli nam, jak wygląda komunikacja w ich rodzinach, czy czują się akceptowani przez dorosłych i traktowani po partnersku, a przede wszystkim jak często rozmawiają z rodzicami o swoich emocjach i potrzebach.

Zapytaliśmy także młodsze dzieci, uczęszczające do Środowiskowych Ognisk Wychowawczych prowadzonych przez naszego partnera – Towarzystwo Przyjaciół Dzieci, jak postrzegają swój dom, o czym rozmawiają z rodzicami, czy dzielą się z nimi swoimi problemami i jak wspólnie spędzają wolny czas.

O komunikacji w domach i największych problemach w rodzinnych relacjach opowiedzieli nam również eksperci pracujący na co dzień w organizacjach i fundacjach wspierających dzieci.

Niniejszy raport stanowi tylko część szerokiej kampanii Pepco, której głównym przesłaniem jest nasze przekonanie, że „Dom zaczyna się od serca”. Jednym z jej elementów jest specjalnie przygotowana gra edukacyjna „Opowiem Ci o tym”, której zadaniem będzie wsparcie dorosłych w budowaniu odpowiedzialnego i empatycznego rodzicielstwa.

Wierzmy bowiem, że każdy dom, który zaczyna się od serca, ma szansę stać się dla najmłodszych bezpieczną przystanią.

*Katarzyna Wilczewska,
head of corporate communication Pepco*

Dom, w którym mamy dla siebie za mało czasu. O raporcie



Zamiast ze sobą rozmawiać, pstrykamy kciukami. Oddalamy się od siebie, siedzimy w telefonach, na TikToku czy Facebooku, a brakuje nam tradycyjnych rozmów, żeby usiąść przy stole i zapytać: jak ci minął dzień?”¹.

Niemal co dziesiąty nastolatek rozmawia z domownikami rzadziej niż kilka razy w tygodniu.

Emocje i uczucia są na ostatnim miejscu wśród poruszanych w domu tematów.

Zbyt mała ilość czasu, który rodzice i dzieci spędzają razem to kluczowy problem w relacjach rodzinnych.

Rodzicom brakuje uważności, empatii i rzeczywistego zrozumienia dziecięcej perspektywy.

¹ Jeśli nie wskazano inaczej, cytaty w raporcie pochodzą z autorskiego badania jakościowego. W celu zapewnienia możliwie jak najwyższego komfortu i bezpieczeństwa rozmówców ich personalia zostały zanonimizowane.

Kryzys zdrowia i dobrostanu psychicznego dzieci jest wyzwaniem, którego pełny wymiar dopiero poznajemy. Choć potrafimy dość łatwo wymienić globalne zjawiska, które wpływają na gorsze samopoczucie młodych osób (choćby bezprecedensową pandemię COVID-19 czy wojnę w Ukrainie), wydaje się, że wciąż za mało wiemy o tym, jak młode osoby czują się w przestrzeni im najbliższej – w domu. Jako wieloletni partner programów społecznych skoncentrowanych na pomocy dzieci i młodzieży z tym większym zainteresowaniem postanowiliśmy przyjrzeć się relacjom rodzin z perspektywy dzieci mieszkających w Polsce.

Zapytaliśmy **ponad 300 nastolatków** (16–18 lat) oraz młodsze dzieci w wieku 9–12 lat, jak często rozmawiają ze swoimi rodzicami, o czym najczęściej rozmawiają, a przede wszystkim, czy czują się wysłuchani i zrozumiani.

O udział w badaniu poprosiliśmy też **ekspertów pracujących na co dzień w organizacjach i fundacjach** wspierających dzieci, aby ocenili jakość relacji w rodzinach oraz określili bariery i potrzeby związane z komunikacją domowników.

Postanowiliśmy wniknąć głębiej w świat relacji domowych również dlatego, że zasmuciły i zaniepokoiły nas ostatnie wyniki badań Fundacji UNaweza oraz Rzecznika Prawa Dziecka, dotyczące jakości życia oraz zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Obraz, jaki się z nich wyłania, to bowiem przeraźliwie smutny świat przepełniony samotnością, skrajnie niską samooceną i niskim poczuciem sprawczości młodych osób i dzieci.

Konsekwencją są **myśli i próby samobójcze wśród dzieci nastolatków**, a ten zatrważający obraz dopełnia **brak wiary w skuteczność profesjonalnej pomocy** czy wsparcia społecznego oraz **traumatyczne doświadczenia** przemocy rówieśniczej, przemocy domowej i hejtu².

Największy ciężar źródła osamotnienia młodych osób w Polsce tkwi niestety w domach, a zauważalnym deficytem wśród dzieci jest **brak czasu poświęcanego im przez rodziców**.

Dużym problemem jest też **niedostrzeżenie przez rodziców problemów własnych dzieci**³.

² „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym”. Joanna Flis i Maciej Dębski na zlecenie fundacji Unaweza, Warszawa 2023

Tymczasem, to właśnie **poczucie bezpieczeństwa w domu i zrozumienia przez najbliższych** ma ogromne znaczenie w harmonijnym rozwoju emocjonalnym najmłodszych.

Nasze badania potwierdzają, że w domach przede wszystkim **za mało ze sobą rozmawiamy**.

Niemal co trzeci nastolatek chciałby częściej rozmawiać z domownikami, a wśród dzieci tylko część jest usatysfakcjonowana z ilości czasu, jaki rodzice mogą im poświęcić.

Jednym z kluczowych problemów w relacjach rodzinnych okazuje się również **brak uważności, empatii oraz rzeczywistego zrozumienia dziecięcej perspektywy**.

³ „Badanie jakości życia dzieci i młodzieży”, Obszar: samopoczucie psychiczne, Rzecznika Praw Dziecka Mikołaj Pawlak, Warszawa 2023.

Eksperti, których poprosiliśmy o udział w badaniu, spróbowali zdefiniować główne przyczyny kluczowych problemów w rodzinnych relacjach, a także określić bariery, które utrudniają wartościową komunikację. Okazuje się, że rodzice mają **trudność w prawidłowym odczytywaniu dziecięcych emocji i w ich zrozumieniu**. W rozmowach z dziećmi brakuje otwartych pytań, nawiązywania rzeczywistego dialogu, a także aktywnego słuchania i pełnego skupienia uwagi na rozmówcy.

Bardzo wyraźnie wyłania się potrzeba poprawy domowych relacji i komunikacji w rodzinach oraz większego zrozumienia przez rodziców potrzeb oraz emocji dzieci i nastolatków – po to, aby młode osoby czuły się w domu bezpieczne, akceptowane i kochane.

Główne spostrzeżenia z badania

Jak często rozmawiamy ze sobą w domu?



Niemal co dziesiąty nastolatek rozmawia z domownikami **rzadziej niż kilka razy w tygodniu**.

O czym najczęściej rozmawiamy?



Emocje i uczucia są na ostatnim miejscu wśród poruszanych w domu tematów.

Jakie są relacje w naszych domach?



35 proc. nastolatków uważa, że w ich domu domownicy **nie dzielą się swoimi problemami**.

Czego najbardziej brakuje nastolatkom w domowej komunikacji?



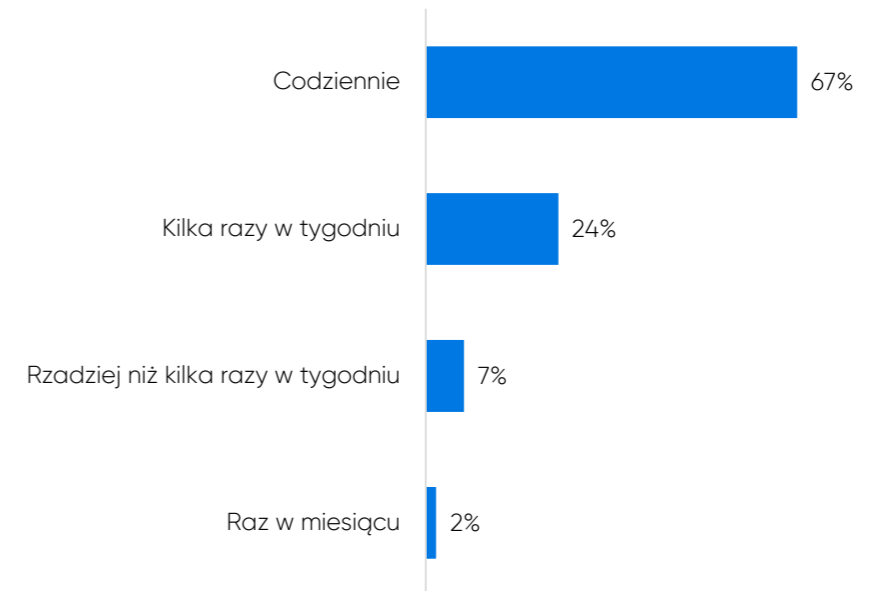
Aż **41 proc.** z nich deklaruje, że **brakuje im większego zrozumienia** ze strony domowników.

CHARAKTERYSTYKA KONTAKTÓW. Jak często rozmawiamy ze sobą w domu?

Charakterystyka kontaktów, N=317

częstotliwość rozmów

Jak często rozmawiacie ze sobą w domu, opowiadając co u Was słyhać?



Większość uczestników badania deklaruje, że w domu rozmawia się co najmniej kilka razy w tygodniu (91% łącznych odpowiedzi **codziennie** oraz **kilka razy w tygodniu**).

Pierwszym pytaniem, jakie w niniejszym badaniu zadaliśmy nastolatkom, brzmiało „Jak często rozmawiacie ze sobą w domu, opowiadając co u Was słyhać?”.

Rozmowa to przecież najważniejsza forma komunikacji i istota budowania pozytywnej relacji z dorastającym dzieckiem.

Czy we wszystkich polskich domach to codzienność? Niestety, nie.

Deklarację, że takie rozmowy odbywają się w ich domach codziennie, złożyło 67 proc. uczestników naszego badania. Jednak co czwarty nastolatek (24 proc.) rozmawia z domownikami już nie każdego dnia, a kilka razy w tygodniu, a niemal co dziesiąty (9 proc.), jeszcze rzadziej. 2 proc. badanych wskazało, że o tym, co u nich słyhać, rozmawiają w domu nawet mniej niż raz na miesiąc!

CHARAKTERYSTYKA KONTAKTÓW. Kiedy najczęściej rozmawiamy w domu?

Charakterystyka kontaktów, N=317

okazje do rozmowy

Kiedy w domu macie najczęściej okazji na rozmowę?



Młode osoby biorące udział w badaniu deklarują, że w trakcie dnia, najwięcej okazji na rozmowę z domownikami mają **podczas posiłków** (41%), ewentualnie wieczorem, bezpośrednio **po kolacji** (26%).

Ważne jest nie tylko, jak często, ale także kiedy rozmawiamy ze sobą w domu – krótka wymiana zdań gdzieś „w przelocie” nie ma bowiem nic wspólnego z dobrą komunikacją i budowaniem relacji.

Młode osoby biorące udział w badaniu deklarują, że najwięcej okazji na rozmowę z domownikami mają podczas wspólnych posiłków (41 proc.). To optymistyczna tendencja – rodzinne śniadanie, obiad czy kolacja to bowiem o wiele więcej niż tylko zaspokajanie głodu. Wspólne posiłki wzmacniają relacje międzyludzkie,

a w domu budują wspólnotę, poczucie bezpieczeństwa, a także wiążą się z nauką umiejętności wyznaczania granic przez dziecko i wyrażania swoich oczekiwań, a co za tym idzie, na przykład ograniczeniem ewentualnego negatywnego wpływu rówieśników⁴.

W polskich domach nastolatki często rozmawiają też z domownikami bezpośrednio po kolacji (26 proc.), a prawie co 10 młoda osoba najwięcej okazji na rozmowę ma przed wyjściem z domu (9 proc.).

⁴ „Do social support and eating family meals together play a role in promoting resilience to bullying and cyberbullying in Scottish school children?” Richard J. Shaw, Dorothy B. Currie, Gillian S. Smith, Judith Brown, Daniel J. Smith, Joanna C. Inchley. Wrzesień 2019.

PORUSZANA TEMATYKA. O czym najczęściej rozmawiamy w domu?

Poruszana tematyka, N=317

tematy rozmów

O czym najczęściej rozmawiacie w Twoim domu?



Najczęściej poruszonymi tematami rozmów w domach respondentów są **bieżące sprawy** oraz **zdarzenia dnia** (odpowiednio 68% i 58%).

Rozmowy dotyczące tzw. trudnych tematów – takich jak np. przyjaźń, seksualność, odmiennosc, problemy dorastania, ryzykowne zachowania oraz uczucia, których doświadczamy w relacjach z innymi osobami, powinny być naturalnym, dostosowanym do wieku dziecka elementem codzienności, a nie jednorazowym wydarzeniem⁵.

O czym najczęściej rozmawia się w polskich domach z nastolatkami?

Większość respondentów badania odpowiedziała, że są to bieżące sprawy

(68 proc.) oraz zdarzenia dnia (58 proc.). Kolejnym tematem rozmów jest omówienie planów na kolejne dni (45 proc.), natomiast rozmowy o potrzebach oraz uczuciach i emocjach są na ostatnich miejscach w komunikacji z domownikami – na taką tematykę wskazało odpowiednio 32 i 24 proc. badanych.

(W pytaniu możliwe było udzielenie więcej niż 1 odpowiedzi, stąd wyniki nie sumują się do 100 proc.)

*W pytaniu możliwe było udzielenie więcej niż 1 odpowiedzi, stąd wyniki nie sumują się do 100%.

⁵ „Ważne rozmowy z nastolatkiem”. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę: https://rodzice.fdds.pl/wiedza/wazne-rozmowy-z-nastolatkiem/?gclid=CjwKCAjwg4SpBhAKEiwAdyLwvJBaw2CQghr6yW7MAdBTKJQXTFjtvV1RjRD0PQEimVfX5zjafnA2BoCp1UQAvD_BwE, dostęp 13.10.2023 r.

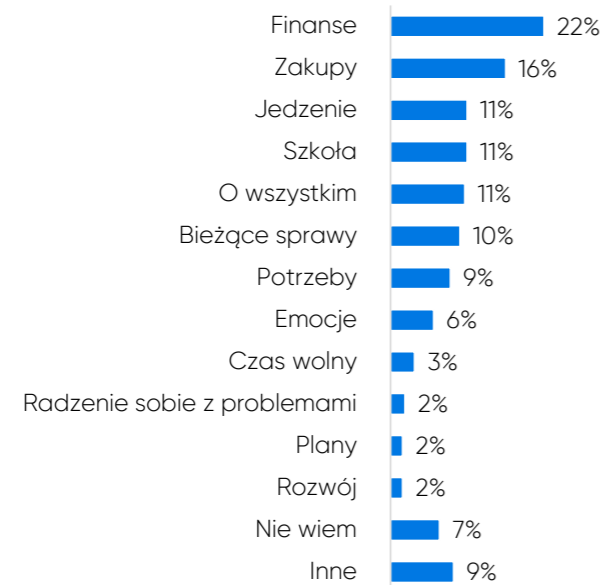
PORUSZANA TEMATYKA.

O jakich potrzebach rozmawiamy w domu najczęściej?

Poruszana tematyka, N=317

tematy rozmów o potrzebach

O jakich potrzebach rozmawiacie w domu najczęściej?



Finanse lub **zakupy** do domu/dla domowników – to najczęściej pojawiające się wg respondentów tematy o potrzebach domowników (kolejno 22% i 16%).

Rozmowy o potrzebach koncentrują się głównie wokół finansów (22 proc. odpowiedzi), zakupów dla domowników (16 proc.), jedzenia (11 proc.), szkoły (11 proc.) czy bieżących spraw (10 proc.).

O radzeniu sobie z problemami rozmawia tylko 2 proc. respondentów, podobnie jak o planach na przyszłość (2 proc.) czy rozwoju (2 proc.). Tylko 6 proc. badanych komunikuje swoje potrzeby emocjonalne.

Nie powinien więc dziwić wynik, że aż **44 proc. nastolatków uważa, że w ich domach niewystarczająco rozmawia się o emocjach.**

Nie tylko tych, które dotyczą ich, ale generalnie o emocjach wszystkich domowników.



Poruszana tematyka, N=317

rozmowy o emocjach

Czy wg Ciebie rozmawia się w Twoim domu wystarczająco o emocjach odczuwanych przez innych domowników?



■ 1 - zdecydowanie nie ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 - zdecydowanie tak

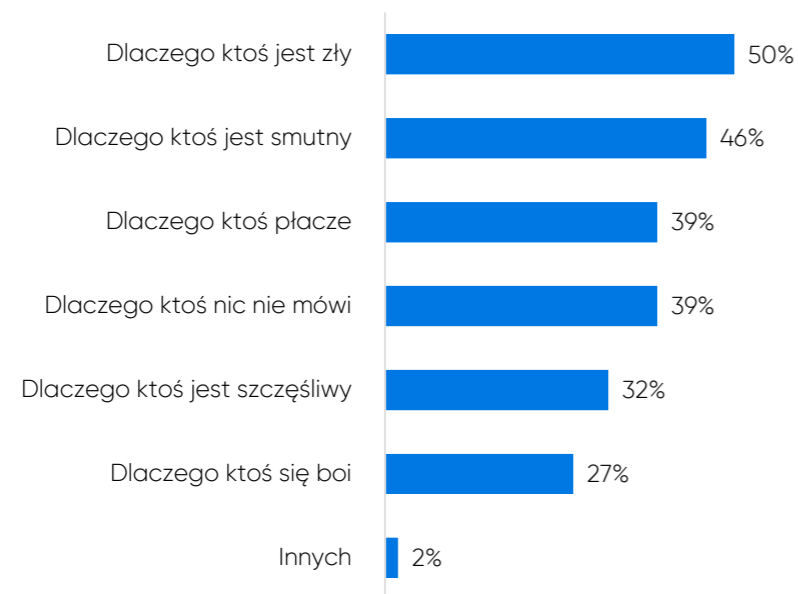
PORUSZANA TEMATYKA.

O jakich emocjach rozmawiamy w domu najczęściej?

Poruszana tematyka, N=317

tematyka rozmów o emocjach

O jakich tematach dotyczących emocji rozmawiacie najczęściej?



*W pytaniu możliwe było udzielenie więcej niż 1 odpowiedzi, stąd wyniki nie sumują się do 100%.

Najczęściej poruszonymi tematami emocji w domach uczestników badania jest **złość** i **smutek** domowników (kolejno 50% i 46%). Najrzadziej respondenci rozmawiają w swoich domach w momentach kiedy ktoś czegoś się **boi** (27%). Warto zauważyć, iż w domach **dominuje tematyka związana z negatywnymi odczuciami** a tematy związane z poczuciem szczęścia są wskazywane przez 32% badanych.

Najczęściej poruszonymi tematami emocji podczas rozmów w rodzinach badanych nastolatków jest złość i smutek domowników (kolejno 50 i 46 proc.). Najrzadziej rozmowa dotyczy momentów, kiedy ktoś czegoś się boi (27 proc.). Warto zwrócić uwagę, że w polskich domach dominuje tematyka związana z negatywnymi odczuciami, a tematy związane z poczuciem szczęścia wskazywane są tylko przez co trzeciego nastolatka (32 proc.)

(W pytaniu możliwe było udzielenie więcej niż 1 odpowiedzi, stąd wyniki nie sumują się do 100 proc.)

Tymczasem według psychologów, dzieci będą częściej szczęśliwe, jeśli będą miały świadomość dobrych emocji w swoim życiu i jeśli nauczą się zauważać te stany. Rolą dorosłych jest, aby im w tym pomóc – właśnie poprzez rozmowy, które powinny zaczynać się od nauki rozpoznawania pozytywnych, a nie, negatywnych emocji. Szczęście będzie wtedy w ich życiu bardziej konkretne, zacznie po prostu istnieć.

6 „Rozmowy z dzieckiem o szczęściu”, Iwona Majewska-Opielka, podcast „Żyjmy Coraz Lepiej”, 11 maja, 2023

PORUSZANA TEMATYKA.

Kto w domu inicjuje rozmowę o emocjach?

Poruszana tematyka, N=317

osoby motywujące do rozmów o emocjach

Czy w Twoim domu któryś z domowników szczególnie dba o to, żeby poruszać tematy związane z odczuwanymi przez Was emocjami?



Podobnie jak w przypadku rozmów o potrzebach wg respondentów to **mama/opiekunka** jest najczęściej osobą, która dba o to, żeby poruszać tematy związane z emocjami odczuwanymi przez domowników (39%).

Duży odsetek (28%) respondentów deklaruje, że **nie ma w domu takiej osoby**.

Blisko jedna trzecia nastolatków (28 proc.) wskazała, że w ich rodzinie nie ma takiej osoby, która szczególnie dbałaby o to, aby poruszać tematy związane z ich emocjami.

Prawie co piąty nastolatek (17 proc.) sam komunikuje potrzebę rozmowy o tym, co czuje.

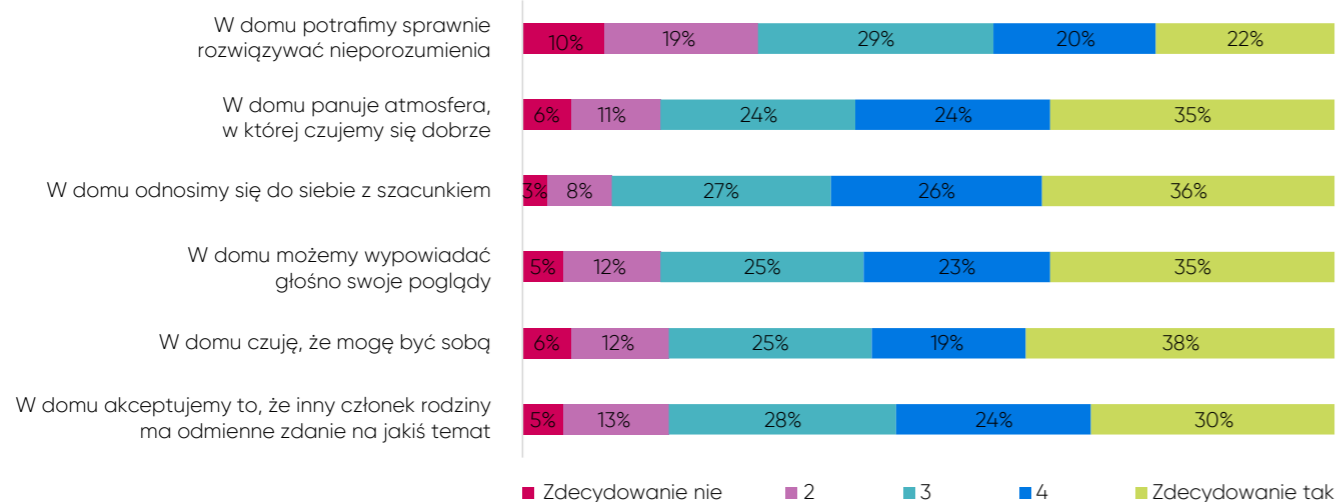
Najwięcej osób (39 proc.) odpowiedziało, że taką osobą jest mama, na tatę wskazało 9 proc. badanych.

OCENA JAKOŚCI RELACJI. Jak czujemy się w swoim domu?

Ocena jakości relacji, N=317

ocena komunikacji w domu

Odniesie się do poniższych stwierdzeń dotyczących komunikacji w twoim domu



Respondenci deklarują, że w ich domu domownicy **odnoszą się do siebie z szacunkiem** (62% łącznych odpowiedzi 4 i 5). Panuje atmosfera, w której **każdy dobrze się czuje, może być sobą i wypowiadać swoje poglądy** (odpowiednio 59%, 57% i 58%).

Rzadziej uczestnicy badania są zdania, że domownicy **potrafią sprawnie rozwiązywać nieporozumienia** – 42% łącznych odpowiedzi 4 i 5.

Większość nastolatków deklaruje, że w ich domu domownicy odnoszą się do siebie z szacunkiem (62% łącznych odpowiedzi 4 i 5), panuje atmosfera, w której każdy dobrze się czuje, może być sobą i wypowiadać swoje poglądy (odpowiednio 59%, 57% i 58%).

Wyraźnie widać, że szwankuje komunikacja w sytuacjach kryzysowych. Tylko 42 proc. młodych osób (łącznie odpowiedzi 4 i 5) uważa, że w ich domach potrafi się sprawnie rozwiązywać nieporozumienia.

Oceniając relacje w rodzinie, większość badanych przedstawia swój dom jako

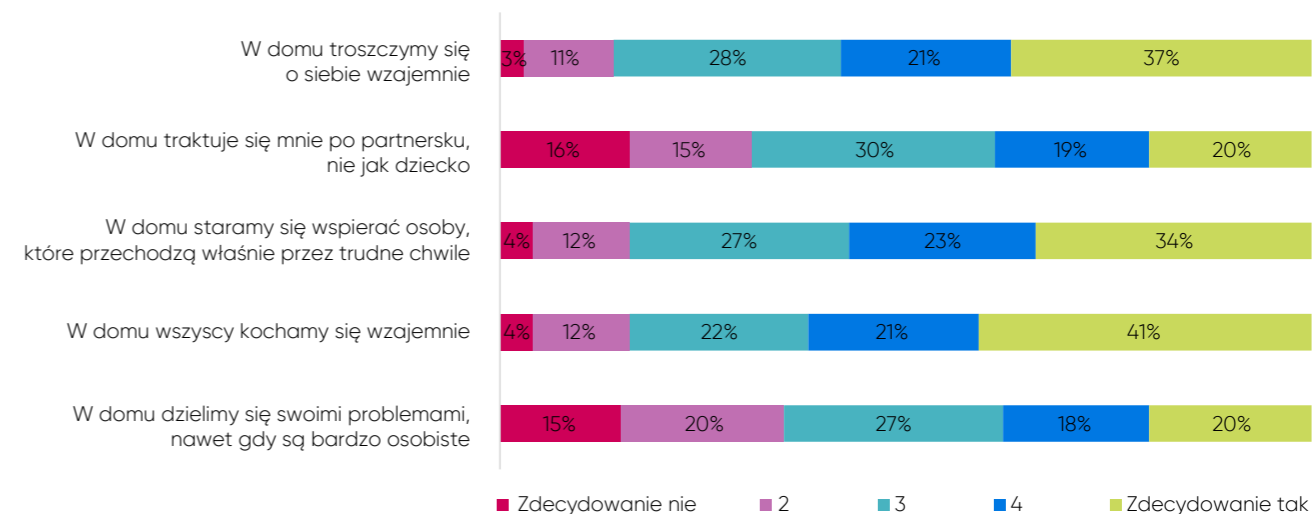
miejsce, w którym domownicy się kochają, troszczą się o siebie i wspierają, kiedy ktoś przechodzi trudne chwile (odpowiednio 62 proc., 58 proc. i 57 proc. łącznych odpowiedzi 4 i 5).

Niestety w niektórych aspektach komunikacja zawodzi – co trzeci nastolatek (35 proc., odpowiedzi 1 i 2) uważa, że domownicy nie dzielą się swoimi problemami, nawet gdy są bardzo osobiste, podobna grupa (31 proc., odpowiedzi 1 i 2) przyznaje również, że oni sami nie są traktowaniu przez domowników po partnersku.

Ocena jakości relacji, N=317

ocena relacji panujących w domu

Odniesie się do poniższych stwierdzeń dotyczących relacji w twoim domu



Uczestnicy badania oceniają swój dom, jako miejsce gdzie **domownicy się kochają, troszczą się o siebie i wspierają, kiedy ktoś przechodzi trudne chwile** (odpowiednio 62%, 58% i 57% łącznych odpowiedzi 4 i 5).

35% respondentów jest zdania, że w ich domu domownicy **nie dzielą się swoimi problemami**, a 31%, że oni sami **nie są traktowani przez współmieszkańców po partnersku** (łącznie odpowiedzi 1 i 2).

BARIERY I POTRZEBY.

Dlaczego nastolatkom tak trudno mówić o emocjach?

Bariery i potrzeby, N=317

bariery utrudniające rozmowę o emocjach

Które z wymienionych poniżej czynników są dla Ciebie największą przeszkodą do opowiadania o swoich emocjach w domu?



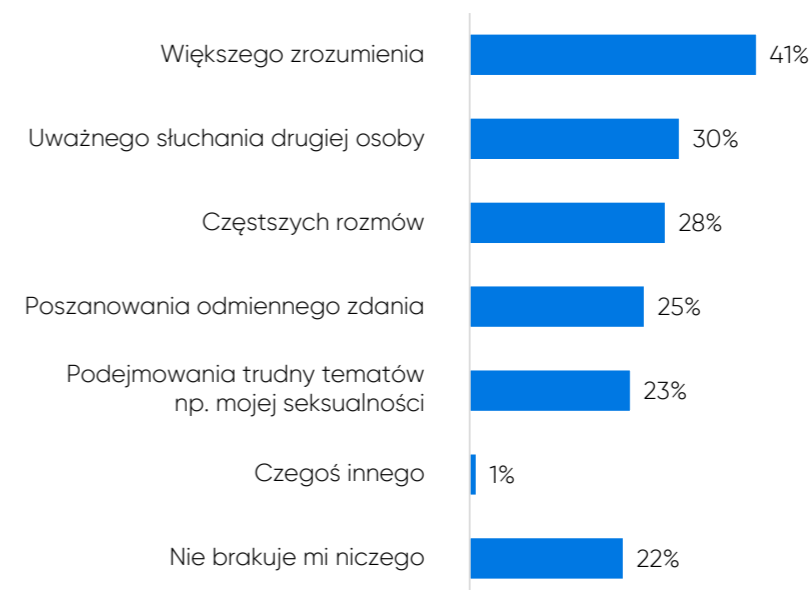
Brak umiejętności mówienia wprost tego co czujemy oraz **obawa przed tym, że zostaniemy źle zrozumiani** – to dwie najczęściej wymieniane przez respondentów bariery do tego, żeby mówić w domu o swoich emocjach (kolejno 50% i 47%).



Bariery i potrzeby, N=317

braki w komunikacji

Czego brakuje Ci w komunikacji wśród domowników w Twoim domu?



Większe zrozumienie to najczęściej wymieniany przez respondentów brak w domowej komunikacji (41%). Uczestnicy badania często wskazują również na **potrzebę uważnego słuchania ze strony drugiej osoby** oraz **większą częstotliwość rozmów** (odpowiednio 30% i 28%).

Nie umiem mówić wprost o tym, co czuję oraz obawiam się, że zostanę źle zrozumiany_a – to dwie główne wymieniane przez nastolatków bariery utrudniające im opowiadanie domownikom o swoich emocjach.

Aż połowa badanych nie potrafi mówić o tym, co czuje (50 proc.), a prawie połowa boi się niezrozumienia (47 proc.).

To właśnie zrozumienia nastolatkom brakuje najbardziej w komunikacji w domu (41 proc.), w następnej kolejności wymieniają oni uważne słuchanie drugiej osoby (30 proc.) oraz częstsze rozmowy (28 proc.).

Dlaczego nastolatkom tak trudno zwierzać się dorosłym? Ponieważ większość rodziców, zamiast skupiać się na wysłuchaniu dziecka, koncentruje się na tym, co sami chcą powiedzieć. W ten sposób nieświadomie lekceważą dziecko i to, co właśnie przeżywa.

Wielu nastolatków przywykło też do sytuacji, że zabiegani i zapracowani rodzice nie mają dla nich czasu. Dzieci czują, jakby były w życiu rodziców jedną ze spraw do załatwienia, jednym z zadań do ogarnięcia⁷.

⁷ „Czego (i dlaczego) nie mówią nam nastolatki”, juniorowo.pl, Elżbieta Manthey, prezeska Fundacji Rozwoju przez Całe Życie, 3 czerwca 2022

Podsumowanie badania ilościowego

Obraz, jaki wyłania się z przeprowadzonych badań, daleki jest od ideału. Owszem, większość badanych postrzega swój dom jako miejsce, w którym dobrze się czuje, domownicy troszczą się o siebie i wzajemnie wspierają, ale emocje i uczucia, czyli rzeczy najistotniejsze dla młodych osób wchodzących za chwilę w dorosłość, są na ostatnim miejscu tematów, które poruszamy w domu.

A to właśnie labilni emocjonalnie nastolatki, których reakcje, wynikające z wieku dojrzewania, są często zbyt intensywne, potrzebują od rodziców mocnego poczucia bezpieczeństwa i świadomości, że są potrzebni i kochani.

Tymczasem rozmowy w polskich domach koncentrują się przede wszystkim na finansach, zakupach, jedzeniu, szkole i bieżących sprawach.

Niemal połowa nastolatków uważa, że w ich domach niewystarczająco rozmawia się o emocjach, a jednocześnie połowa badanych przyznaje, że nie potrafi mówić o tym, co czuje. Dlaczego? Młodzi ludzie boją się niezrozumienia i właśnie większego zrozumienia najbardziej oczekują od dorosłych.

Niemal co trzeci nastolatek deklaruje, że chciałby częściej rozmawiać z domownikami. Właściwie trudno wyobrazić sobie sytuację, kiedy rodzice/opiekunowie nie rozmawiają codziennie z dzieckiem, a jednak dzieje się tak w co czwartym polskim domu. Z tego obrazu, wyłania się wyraźna potrzeba poprawy domowych relacji i komunikacji między domownikami oraz większego zaangażowania dorosłych w pracę nad lepszym zrozumieniem emocji i potrzeb najmłodszych.





Ważne jest, abyśmy już od najmłodszych lat wpajali naszym pociechom, że nie muszą być idealne, aby być dla nas najważniejsze".

PERSPEKTYWA EKSPERTÓW. Jak komunikujemy się w domach?

Kluczowe problemy w relacjach rodzinnych:

Zbyt mała ilość czasu, który rodzice i dzieci spędzają razem.

Brak wniknięcia głębiej w uczucia dziecka, uważności, empatii, rzeczywistego zrozumienia dziecięcej perspektywy.

Brak pełnego respektowania przez rodziców autonomii i podmiotowości dziecka, akceptacji dla jego wyborów.

Nierealizowana idea partnerstwa.

Nieumiejętność przekazania dzieciom akceptowalnych sposobów ekspresji emocji.

Nadopiekuńczość: niepozwalanie dziecku na samodzielność, zdobywanie doświadczeń i popełnianie błędów.

Wywieranie presji na osiągnięcie sukcesu:
postrzeganie słabości/porażek/ wad itp. jako
niepożądanych lub wręcz niedozwolonych.

Izolacja społeczna, rozluźnienie lub brak kontaktów
z dalszą rodziną.

Nieumiejętność stawiania granic przez rodziców
lub zbyt radykalne wprowadzanie zasad.

Brak zrozumienia dla etapów rozwojowych
dziecka.

Nadmierne kontrolowanie dzieci przez rodziców.

Brak kompetencji cyfrowych, uniemożliwiający
kontrolę aktywności dziecka w internecie.

Problemy w relacjach rodzinnych. Dlaczego mamy dla siebie za mało czasu?

Eksperti pracujący na co dzień z dziećmi
w fundacjach i stowarzyszeniach, którzy
wzięli udział w niniejszym badaniu, jako
kluczowy problem w rodzinnych relacjach
wskazują przede wszystkim zbyt małą
ilość czasu, który rodzice i dzieci spędzają
razem. To sprawia, że rodzice nie są
w pełni świadomi tego, co dzieje się
w życiu ich dzieci.

Konsekwencje takiego stanu rzeczy
są poważne: rozluźnienie więzi, zanik
prawdziwej bliskości, brak wzajemnego
zrozumienia oraz zbyt powierzchowny
charakter kontaktów.

Co istotne, zbyt mało wspólnego czasu
nie wynika wyłącznie z tego, że rodzice są
przeciążeni obowiązkami zawodowymi –
również dzieci mają napięty harmonogram
dnia przeładowany zajęciami
dodatkowymi.

“ Rodzicom brakuje zatrzymania się: stop, nie muszę
tak pędzić, wystarczy mi to, co mam. Dzieciom nie
jest potrzebny kolejny tablet czy PS5, tylko żeby być
przy nich, usiąść, porozmawiać, po prostu zapytać:
masz ochotę obejrzeć film dziś wieczorem?”

“ Często w poniedziałki pytam dzieci: co robiliście
w weekend? I słyszę, że połowa dzieci spędzała go
samodzielnie. To jest przerażające, że ja tylko od
kilku, kilkunastu dzieciaków słyszę: ja byłem w zoo
z mamą, ja byłem na zakupach”.

“ Dziecko musi wiedzieć, że rodzic jest blisko i może
na niego liczyć. Ale jest z tym słabo – jak rodzic wie,
że placówka funkcjonuje od godz. 14 do 19, to fru
do placówki, dziecko wraca o 19 do domu, potem
wychodzi z kolegami na podwórko, wraca późno,
idzie spać, rano do szkoły. No i gdzie ten kontakt
z rodzicem? W innych domach dzieci mają z kolei
przesyt zajęć dodatkowych”.

Problemy w relacjach rodzinnych. Dlaczego rodzice mają trudności w zrozumieniu dzieci?

W domach w Polsce rodzice **traktują uczucia i emocje dziecka zbyt powierzchownie** – skupiają się na ich zewnętrznych przejawach, nie próbując dotrzeć do prawdziwych przyczyn. Nie mają bowiem kompetencji, cierpliwości lub czasu, aby zajrzeć głębiej. W opinii ekspertów są nastawieni na działanie, rozwiązanie problemu, a nie wniknięcie w emocje dziecka i zrozumienie ich.

Nie zdają sobie bowiem sprawy, że podejście „zadaniowe”, bez próby zrozumienia istoty problemu, może prowadzić do kolejnych trudnych sytuacji.

Wprawdzie **większość rodziców potrafi zauważyć, że ich dziecko przeżywa trudności**, samodzielnie obserwując zmiany w jego zachowaniu lub bazując na opinii nauczycieli, ale zdarzają się **reakcje, które zniechęcają dzieci do zwracania się o pomoc**. Rodzicom zdarza się bowiem umniejszać wagę problemu, bagatelizować go albo w ogóle negować. Nie traktują poważnie uczuć i przeżyć dziecka. Może być to efektem braku podobnych osobistych doświadczeń – sami nie doświadczyli w przeszłości problemów np. z mediami społecznościowymi i trudno jest im postawić się w sytuacji dziecka.

Kolejny problem, to **brak pełnego respektowania przez rodziców autonomii i podmiotowości dziecka oraz akceptacji dla jego wyborów**. I choć idea partnerstwa jest obecna w świadomości większości rodziców, nie jest ona realizowana – rodzice nie zostali tego po prostu nauczeni. Tymczasem okazuje się, że o pomoc do rodziców częściej zwracają się te dzieci, które traktowane są w sposób partnerski.

Część dzieci, w trudnych sytuacjach, próbuje poradzić sobie samodzielnie albo zwraca się po pomoc do rówieśników, sądząc, że to oni będą w stanie lepiej ich zrozumieć, a także do znajomego dorosłego (może to być nauczyciel, trener, pedagog szkolny, sąsiad). Dzieci wybierają tę osobę ze względu na zaufanie, które do niej mają i wcześniejsze dobre doświadczenia.

Niektóre decydują się natomiast na dostępne formy pomocy zapewniające anonimowość – czaty lub telefony zaufania, gdyż nie mają w najbliższym otoczeniu zaufanych dorosłych osób, do których mogłyby się zwrócić.

„Rodzice reagują nerwowo, irytacją i brakiem zrozumienia: nie mam czasu na twoje marudzenie”.

„Rodzicom brakuje takiej refleksji: przecież to nie moje życie, nie moje ambicje, nie moje szczęście, może dla mojego dziecka szczęście oznacza zupełnie co innego niż dla mnie. Spora grupa rodziców zapomina, że wychowujemy dzieci nie dla siebie, nie po to, żeby spełniać swoje marzenia, tylko żeby wychować szczęśliwego człowieka”.

„Rodzice uważają, że problemem jest telefon i zabierają go. Zamiast zrozumieć, co stoi za tym, że dziecko cały czas jest w telefonie, rodzice zabierają komórkę i dziecko zostaje z niczym, a na przykład miało koleżankę, która je wspierała i z którą nie może się teraz kontaktować. Bywa, że wtedy dziecko się zaczyna ciąć, bo nie umie sobie z emocjami poradzić”.

„Nie zastanawiamy się nad przyczynami, nie dochodzimy do sedna problemu, tylko działamy, bo trzeba działać. Trzeba zalepić tę ranę plasterkiem, żeby nie bolało, nie było widać, co jest pod spodem – jakoś to będzie. Rodzice nie mają czasu na to, żeby się dokopać do źródła problemu”.

„Podejście na zasadzie: miałem gorzej od ciebie i dawałem radę. Albo bezsensowne porównywanie: „za moich czasów”. A czasy mamy inne, dużo większa jest wrażliwość dzieci, większe możliwości dokuczania, hejtu, którego my jako dorośli nawet nie jesteśmy świadomi”.

PERSPEKTYWA EKSPERTÓW. Jakich problemów doświadczają dzieci?

Zidentyfikowane przez ekspertów problemy, których współcześnie doświadczają dzieci, dotyczą trzech obszarów:



1

Problemy wynikające z funkcjonowania w środowisku rówieńczym:

- Hejt w Internecie.
- Rywalizacja pomiędzy rówieśnikami i chęć zaimponowania innym, która zwykle dotyczy rzeczy materialnych.
- Presja na wypróbowanie używek, a w przypadku odmowy świadome wykluczanie z kręgu koleżeńskiego.

2

Problemy związane z korzystaniem z technologii i mediów społecznościowych:

- „Idealny świat”, który obserwują w mediach społecznościowych, wpływa na ich poczucie własnej wartości.
- Obniżenie kompetencji interpersonalnych i pogorszenie jakości kontaktów z rówieśnikami.
- Uzależnienie od wirtualnego świata.

3

Problemy związane z systemem edukacji:

- Niska motywacja do nauki.
- Niezrozumienie stawianych im wymagań.

PERSPEKTYWA EKSPERTÓW. Bariery, które utrudniają dzieciom poszukiwanie wsparcia u rodziców

Przewidywana negatywna reakcja rodzica – dzieci obawiają się krytyki i oceny ze strony rodziców albo bagatelizowania ich problemu.

Dbanie o pozytywny wizerunek w oczach rodzica, niechęć dziecka wobec przyznania się do popełnienia błędu, wstyd.

Chęć chronienia rodziców, nieobciążania ich dodatkowymi problemami.

Niedostępność fizyczna lub emocjonalna rodziców.

Brak otwartości rodzica na wysłuchanie dziecka (zrozumienie, a nie tylko podjęcie działania).

Brak zaufania do rodziców, brak przekonania o zachowaniu przez nich dyskrecji.



Dziecko boi się powiedzieć rodzicom, bo myśli: nie chcę, żeby narzekali, że to moja wina, nie mówili: znów sobie nie poradziłeś”.



Dzieci nie chcą rozczarować rodziców, nie chcą ich zawieść”.



Jak tych rodziców nie ma, są zapracowani, to trudno się do nich zwrócić, rówieśnicy są bardziej dostępni”.



Rodzice się bardziej nastawiają na działanie, niż na obecność, żeby pobyć z dzieckiem i wysłuchać go. To jest blokada dla dziecka”.

PERPEKTYWA EKSPERTÓW. Dlaczego tak mało rozmawiamy z dziećmi?

Rozmowa – szczególnie ta dłuższa i pogłębiona, nie jest powszechnym doświadczeniem większości dzieci w domach.

Jeśli już rozmawiamy z dzieckiem, to najczęściej o codziennych sprawach: wydarzeniach w przedszkolu czy szkole, zajęciach pozalekcyjnych, o nauczycielach i wymaganiach szkolnych, koleżankach i kolegach oraz relacjach rówieśniczych.

Ale już rozmowy dotyczące emocji nie są powszechne i częste. Rodzice sami nie mają doświadczeń rozmawiania na ten temat, co jest często konsekwencją modelu wychowania i trudno jest im zachęcić do tego dzieci.

W opinii ekspertów rodzice mają trudność w inicjowaniu i prowadzeniu rozmów, nie mają wystarczającej cierpliwości, by zachęcić dziecko do dialogu, szybko wpadają w irytację i brakuje im opanowania oraz nastawienia na wysłuchanie dziecka: gotowości na przyjęcie wszystkiego, co dziecko chce powiedzieć.

Porozumienie pomiędzy dzieckiem a rodzicem utrudnia fakt, że rodzice nie potrafią prawidłowo odczytać dziecięcych emocji i nie rozumieją ich. W rozmowach często koncentrują się na zachowaniach dziecka, a nie na tym, co ono czuje.

W komunikacji z dzieckiem brakuje przede wszystkim wyrażania zainteresowania jego sprawami poprzez zadawanie odpowiednich, otwartych pytań i nawiązywania rzeczywistego dialogu, a z drugiej strony aktywnego słuchania i pełnego skupienia uwagi na rozmówcy.

“ Rodzice potrafią szybko wyjść z równowagi, brakuje spokojnego tonu. Jeżeli dziecko nie chce rozmawiać, to rodzic wchodzi w ton dyrektywny i dziecko w ogóle się zamyka. Jeśli próbujesz wymuszać, to nie ma szans, żeby dziecko z tobą rozmawiało”.

“ Rodzice często nie są gotowi, by usłyszeć coś, z czym się nie zgadzają, albo, że dziecko jest inne, niż by chcieli”.

“ Powtarzam rodzicom, żeby nie zadawali pytania zamkniętego: „Jak było w szkole”? „Dobrze”. Tylko żeby zadali pytanie: co ciekawego się wydarzyło, jak spędziłeś czas, co dziś fajnego robiliście? Żeby te pytania dawały możliwość nawiązania rozmowy z dzieckiem. Rodzice stosują te krótkie formy pytań, ale to pozorna komunikacja: owszem, interesuję się dzieckiem, ale nie za głęboko”.

“ Zamiast ze sobą rozmawiać, pstrykamy kciukami. Oddalamy się od siebie, siedzimy w telefonach, na TikToku czy Facebooku, a brakuje nam tradycyjnych rozmów, żeby usiąść przy stole i zapytać: jak ci minął dzień?”.

“ Aby rodzice poczuli odpowiedzialność za swoje dzieci, skończmy z władzą rodzicielską. Rodzic powinien wspierać, a nie decydować. Trzeba starać się te relacje unowocześnić, mieć większe zaufanie do dzieci, ale też dawać im większe poczucie bezpieczeństwa. Zapewniać im warunki zarówno bytowe, jak i emocjonalne: dziecko musi mieć poczucie, że w każdej chwili może przyjść do rodzica, wypłakać się i uzyskać radę. Wzmacniamy dziecko, rozmawiamy z nim – to ta druga strona konfliktu ma się bać, a nie nasze dziecko”.

Komunikacja w rodzinie.

Perspektywa dzieci



Lubię rozmawiać, bo czuję wtedy wsparcie. Że na przykład nie muszę się tym przejmować, bo mama wie, albo tata, albo obydwójce”.

11 lat



Nie mam jak spędzać czasu z mamą, bo mama jest w pracy”.

12 lat



Chciałabym więcej czasu spędzać z mamą. Na przykład byliśmy z galerii, spędziłam bardzo dużo czasu wtedy z mamą, byliśmy 3-4 godziny na zakupach”.

12 lat



Najważniejsza jest rodzina: mama, tata, babcia, ale drugie najważniejsze to zwierzęta, pomagają mi, dzięki nim mam co robić”.

12 lat



Dom to miłość – jak idziemy spać z bratem, to krzyczymy: dobranoc wszystkim, kochamy was. A rodzice odpowiadają: też was kochamy, idźcie spać. Też się często przytulamy z rodzicami”.

11 lat



W mojej rodzinie najbardziej lubię to, że mama z tatą się zawsze mną interesują. Że nigdy mnie nie olewają, jak coś do nich mówię, że nie przerywają mi, zawsze mnie wysłuchują”.

12 lat



O smutnych rzeczach wolę mamie powiedzieć, bo wiem, że ona mnie pocieszy. Przytula mnie i mówi coś miłego, na przykład: nie przejmuj się, będzie dobrze”.

11 lat



Rodzice mówią raz tak, raz tak: że dobrze, że nie mam czasu... Mama najczęściej, bo rozmawia o pracy, ktoś dzwonił, że coś nie przyszło, ktoś jest zwolniony z pracy i mama często jest cały dzień w telefonie. Wtedy idę do babci porozmawiać. Babcia jest w domu i wszystko rozumie najbardziej”.

12 lat

Główne spostrzeżenia z badania

Dzieci lubią i potrzebują spędzać czas ze swoimi rodzicami, ale niestety tylko część z nich jest usatysfakcjonowana z ilości czasu, jaki rodzice mogą im poświęcić – to jeden z głównych wniosków, jaki wynika z wywiadów przeprowadzonych na potrzeby niniejszego badania.

Podobnie jak w przypadku nastolatków, rozmowy w domach dziewięcioletnich, dziesięcioletnich, jedenasto- i dwunastoletnich koncentrują się przede wszystkim na bieżących sprawach i codziennym funkcjonowaniu. Te bardziej angażujące, głębsze, dotyczące emocji nie są powszechnym doświadczeniem w rodzinach.

Dzieci mają również pewną trudność w opowiadaniu o emocjach, trudno im w ogóle wejść w taką rozmowę i nazwać to, co czują.

Dzieci, które rozmawiają z rodzicami o przykrych sytuacjach lub o tym, co je smuci lub martwi, wyraźnie wskazują, że to pozytywnie wpływa na ich odczucia. Podzielenie się z rodzicami pomaga im obniżyć stres, a wsparcie, jakie otrzymują, buduje w nich poczucie bezpieczeństwa. Część dzieci nie podejmuje jednak tego typu rozmów z troski o rodziców – nie chcą ich obciążać dodatkowymi zmartwieniami.

Z przeprowadzonych wywiadów wynika również, że dzieci z ochotą podejmują rozmowy dotyczące pozytywnych wydarzeń – lubią dzielić się swoimi radościami i chwalić osiągnięciami. Bardzo zależy im na tym, aby być docenionym. Cieszą się z tego, że sprawiają satysfakcję rodzicom, a czasem też zwyczajnie liczą na nagrodę.

PERPEKTYWA DZIECI. Jak postrzegają swój dom?

Termin „dom” wzbudza u dzieci wyłącznie pozytywne skojarzenia. Kojarzy im się przede wszystkim z bliskimi osobami i ulubionymi zwierzętami. Dom jest dla nich również azylem, miejscem, w którym czują się bezpiecznie i mogą odpocząć – wyciszyć się i spędzić czas wolny od szkoły.

W świadomości większości dzieci słowo „dom” łączy się z zabawą, zarówno tą z rodzeństwem, zwierzętami, kolegami i koleżankami, jak i tą z rodzicami.

Tylko nieliczna część badanych wśród najważniejszych skojarzeń z domem wymieniła uczucia lub emocje takie jak miłość czy zaufanie. Dziecięce skojarzenia koncentrowały się przede wszystkim wokół domowników, zwierząt oraz sposobu spędzania czasu w domu.



Żeby wszyscy pomagali sobie nawzajem, bo jak nikt nie będzie wyrzucał śmieci, to będzie ich bardzo dużo”.

9 lat

Co jest dla dzieci najważniejsze w domu?



Bliscy – te ważne osoby to mama i rodzeństwo”.

12 lat



Najważniejsza jest rodzina: mama, tata, babcia, ale drugie najważniejsze to zwierzęta, pomagają mi, dzięki nim mam co robić”.

12 lat



Żeby dom był miły i przytulny. Że jest zadbane, że sąsiedzi się nie skarżą”.

12 lat



Miłość, żeby wiedzieć, że jesteś kochany”.

11 lat



Żeby się wspierać, pomagać, a to okulary babci znaleźć, a to pomóc posprzątać”.

12 lat

PERPEKTYWA DZIECI. Czas spędzany z rodzicami

Dzieci, które wzięły udział w badaniu, lubią spędzać czas wolny z domownikami. Chętnie grają z nimi w planszówki lub gry komputerowe, oglądają materiały na YouTube i filmy, wspólnie gotują.

Z przyjemnością podejmują także różne aktywności poza domem – wspólne zakupy, wycieczki rowerowe, wyjazdy.

Tylko część dzieci wydaje się jednak usatysfakcjonowana z ilości czasu, który spędzają wspólnie z rodzicami i który są oni w stanie im poświęcić.

Opis typowego dnia wskazuje, że część dzieci czas wolny od szkoły spędza z rówieśnikami lub sama. Często nawet w weekendy dzieci nie przebywają razem z rodzicami. W pewnym stopniu wynika to niewątpliwie z naturalnej potrzeby bycia wśród kolegów i koleżanek, jednak wydaje się, że jest również konsekwencją fizycznej niedostępności rodziców, ich zapracowania i nieobecności w domu.



Nie mam jak spędzać czasu z mamą, bo mama jest w pracy”.

9 lat

Czas spędzany z rodzicami



W piątek wieczorem oglądamy filmy. Lubię to, razem spędzamy czas, wtedy można sobie pogadać, razem posiedzieć w ciszy albo opowiedzieć o różnych rzeczach, które się wydarzyły”.

12 lat



Najbardziej w swojej rodzinie lubię to, że czasami mają cały dzień ze mną w weekendy, że gdzieś pojedziemy, zobaczymy rzeczy, których dawno nie widzieliśmy”.

12 lat



Chciałabym, żeby tata mniej pracował, bo ma dwie prace i cały dzień go nie ma, tylko rano i wieczorem go widzę”.

12 lat



W weekend wstaję, idę zjeść śniadanie, ogarniam się, wychodzę ze znajomymi, wracam około 20-21 i idę spać”.

12 lat

PERPEKTYWA DZIECI. Rozmowy z rodzicami

Większość badanych dzieci przyznaje, że w ich domach rozmowy z rodzicami/ domownikami odbywają się każdego dnia, choć na podstawie ich wypowiedzi można przypuszczać, że odczuwają w tym zakresie pewien niedostatek. Przyczyn należy upatrywać tu zarówno po stronie rodziców, którzy długo i dużo pracują i bywają nieobecni lub nie mają czasu, ale także po stronie dzieci, które mają dużo obowiązków szkolnych i pozaszkolnych.

O swoich potrzebach dzieci mówią chętnie, same często inicjują te rozmowy, ale najczęściej rozumieją te potrzeby w sposób dosłowny, czyli jako coś materialnego.

Idea potrzeby emocjonalnej dla dzieci w wieku 9-12 lat jest prawdopodobnie jeszcze zbyt abstrakcyjna.

Rozmowy dzieci z rodzicami



Czasami, jak czegoś potrzebuję, to chcę bardzo o tym porozmawiać”.

12 lat



Ja nie za bardzo lubię te rozmowy, bo czasami to nie kupuję tej rzeczy, albo kupuję, ale częściej to nie kupuję”.

9 lat



Jak tata ma czas, to mówi: wymienimy, kupimy. A jak nie ma czasu, to mówi: no, kiedyś tam wymienimy”.

12 lat

PERPEKTYWA DZIECI. Rozmowy o emocjach

Co mówią dzieci pytane o „najfajniejszą rozmowę z rodzicami, jaką pamiętają”? Wymieniają te konwersacje, które dotyczyły dziecięcych sukcesów lub wspólnych planów z rodzicami – wyjazdów czy wyjść.

Dzieci **lubią bowiem rozmowy o pozytywnych wydarzeniach i chętnie same je inicjują**. Mają potrzebę podzielenia się swoim sukcesem, ale także zależy im na akceptacji i uznaniu ze strony rodzica. Dla dzieci niezwykle ważne jest poczucie, że rodzice są zadowoleni z ich osiągnięć, dzięki temu czują się dodatkowo dowartościowane.

Wydaje się wręcz, że w niektórych przypadkach nie tyle liczy się sam sukces czy osiągnięcie dziecka, ale właśnie **uznanie w oczach rodziców** – dzieci zabiegają o to, by spełnić ich oczekiwania.

Takie rozmowy, to także po prostu przyjemność wynikająca z przeżywanej razem radości czy wspólnego śmiechu.

Jeśli chodzi o rozmowy dotyczące negatywnych wydarzeń, nie wszystkie dzieci opowiadają o takich sytuacjach swoim rodzicom. Dlaczego? Otóż najczęściej nie chcą dzielić się z nimi trudnościami, jakie przeżywają, aby **nie obciążać ich dodatkowymi zmartwieniami**.

Dziecko w takiej sytuacji woli przyjąć strategię poradzenia sobie samodzielnie, a także umniejsza wagę swoich problemów.

Część dzieci w sytuacji silnych negatywnych emocji, początkowo nie podejmuje interakcji z rodzicami – **potrzebuje wyciszenia emocji w samotności** i dopiero później samo rozpoczyna rozmowę.

Dzieci, które rozmawiają z domownikami o przykrych wydarzeniach lub tym, co je smuci, wskazują wyraźnie, że takie rozmowy pozytywnie wpływają na ich odczucia. Wsparcie, jakie dziecko otrzymuje, buduje w nim poczucie bezpieczeństwa – wie wtedy, że ktoś się o nie troszczy i czuje się zaopiekowane. Świadomość, że **rodzice pomogą w znalezieniu rozwiązania problemu**, sprawia, że **dziecko zyskuje spokój i psychiczny komfort**.

Nie zawsze dzieciom chodzi jednak o to, by rodzice podjęli konkretne działanie – **chcą po prostu zostać wysłuchane**. Dzięki temu nie tłumią w sobie problemów, a ulgę przynosi im sam fakt, że mogą „się wygadać”.

Rozmowy o emocjach



Najmilsza rzecz, jaką ostatnio usłyszałam to, że rodzice mnie kochają. Że są szczęśliwi z moich ocen. Że na przykład dobry obiad zrobiłam. Dobrze się z tym czuję, czuję się szczęśliwa, że im smakowało”.

12 lat



Najmilsze, co ostatnio usłyszałem, to że coś mi się udało zrobić. Że trafiłem w poprzeczkę z połowy boiska. Że jakąś rybę złowiłem. Bo wtedy oni są zadowoleni i ja. Że mi się udało, a nie wszystkim się udało”.

12 lat



Jak jest mi bardzo smutno, to po prostu wchodzę do domu i z nikim nie rozmawiam, wchodzę do pokoju i robię swoje rzeczy. Wolę sama sobie posiedzieć, popłakać trochę, ale jak już się uspokoję, to wtedy mówię”.

9 lat



„Nie wiem, czy mam mówić o tym mamie, nie martwię też mamy. Mama też ma dużo problemów, ma swoje życie”.

12 lat



To leży tak na mnie i chcę się komuś wygadać. I tak po prostu fajniej się czuję, jak komuś to opowiem”.

12 lat



Kiedy porozmawiam z rodzicami o przykrych wydarzeniach, czuję się lepiej też dlatego, że ktoś wie o tym i stara się pomóc, żebyś się lepiej czuł, pociesza, albo idzie gdzieś z tobą, albo coś”.

12 lat

PERPEKTYWA DZIECI.

Co najbardziej lubią w swojej rodzinie?



Najbardziej lubię swoją rodzinę. Za to, że są przy mnie. Że nie zawsze tak robią, ale jednak kupują mi różne rzeczy. I mama powiedziała, że jak będę nosić aparat do końca roku, to mi kupi taką mini drukareczkę”.

9 lat



Że rodzice pomagają mi w pracy domowej. Jak coś nie umiem, to mi pomagają i mówią, czy mam źle czy dobrze”.

9 lat



Lubię to, że mama z tatą się zawsze mną interesują. Że nigdy mnie nie olewają, jak coś do nich mówię, że nie przerywają mi, zawsze mnie wysłuchują.”

12 lat



Że mam dużo rodzeństwa, że mam dosyć dużą rodzinę, zawsze fajnie jest mieć siostrę młodszą i starszą, na starszej można polegać w jakichś drobnych sprawach. Młodsza jest taka słodka”.

12 lat



Mamę, siostrę i nasze wyjazdy nad jezioro. Mamę lubię za to, że ją kocham, ona mnie kocha, dużo mnie też wspiera. Siostrę lubię za nasze odklejki, za to, że z nią czas spędzam”.

12 lat



Że czasami mają cały dzień ze mną w weekendy, że gdzieś pojedziemy, zobaczyć rzeczy, których dawno nie widzieliśmy”.

12 lat



Że dbamy o siebie nawzajem. Że na urodziny każdy sobie nawzajem coś daje”.



Że mam brata, bo mi się nie nudzi i wychodzimy sobie często na podwórko i tam sobie siedzimy”.

11 lat

Metodologia badań

Projekt badawczy „Dom zaczyna się od serca” został zrealizowany na zlecenie Pepco we wrześniu 2023 roku przez agencję badawczą K+ Research by Insight Lab.

Projekt został przeprowadzony z wykorzystaniem triangulacji metod badawczych. W jego ramach zrealizowano badanie ilościowe oraz jakościowe.

Badanie ilościowe prowadzone było metodą ankiety internetowej wspomaganą komputerowo (CAWI). Wzięło w nim udział 317 nastolatków w wieku 16 lat (100 wywiadów), 17 lat (100 wywiadów) oraz 18 lat (117 wywiadów). Dobór próby badawczej miał charakter losowo-kwotowy. Kwoty w badaniu zostały nałożone na wiek respondentów.

Badanie jakościowe wykonano metodą pogłębionych wywiadów indywidualnych na próbie N=5 wywiadów z dziećmi w wieku 9-12 lat pozostającymi pod opieką Środowiskowych Ognisk Wychowawczych Towarzystwa Przyjaciół Dzieci oraz wywiadów na próbie N=3 ekspertów pracujących w organizacjach i fundacjach, których główny zakres działań dotyczy dzieci w wieku 5-12 lat.

Celem badania była ocena poziomu komunikacji w domach w Polsce: na ile komunikujemy się w rodzinach, o czym ze sobą rozmawiamy i czy się słyszymy, a także ocena jakości relacji w rodzinach z różnych perspektyw oraz określenie barier, potrzeb oraz oczekiwań związanych z komunikacją wśród domowników.

Komentarze eksperckie do badania

FUNDACJA UNaweza

Justyna Żukowska-Gołębiewska,
psycholożka, psychotraumatolożka
i liderka Koalicji na rzecz MŁODYCH
GŁÓW przy Fundacji UNaweza

Wyniki niniejszego badania dzieci wskazują, że **rozmowa z rodzicami jest dla nich niebywale istotna**. Choć warto przyrzeć się temu, o czym dzieci najczęściej rozmawiają. Emocje nie są tematem, który jest poruszany priorytetowo, podobnie jak rozmowa o faktycznych potrzebach dzieci. Dzieci biorące udział w badaniu **mają kłopoty w nazywaniu swoich emocji**. Często myślą potrzeby ze strategiami ich zaspakajania, a co istotne nie rozumieją, dlaczego rodzice nie zgadzają się na ich realizację. W domach **najczęściej rozmawia się przy posiłkach i to na tematy bieżących spraw** jak szkoła, obowiązki czy to, co danego dnia się wydarzyło. Dzieci zdecydowanie bardziej **wolą rozmawiać o swoich sukcesach i przyjemnych uczuciach**. Trudności podobnie jak kryzysy nie są tematami, o których dzieci rozmawiają chętnie, najczęściej z troski o rodziców (nie chcą ich dodatkowo obciążać) lub obawy, że nie otrzymają właściwego wsparcia. To, co ważne: ankietowane **dzieci nie wiedzą też jak rozmawiać o trudnych sprawach**.

Wyniki tego badania pokazują to, co już wiemy np. z badania „MŁODE GŁOWY.

Otwarcie o zdrowiu psychicznym”. Młodzi ludzie najchętniej zwracają się ze swoimi problemami do rodziców. Badanie Pepco podobnie jak badanie MŁODE GŁOWY ukazują, że **mamy cieszą się największym zaufaniem dzieci**, są też inicjatorkami rozmów. Zachęcają także do rozmów o emocjach. Zatem należy zadbać o kampanie, które będą zachęcać i edukować również ojców do tego, aby chcieli stawać się równie zaufanymi partnerami rozmów ze swoimi dziećmi. Jest też pewna grupa rodziców, którzy z powodu pracy i innych zadań nie odnajdują czasu na rozmowę z dzieckiem. Wiemy z innych publikacji, że do prawidłowego rozwoju dziecka i budowania jego rezyliencji (odporności psychicznej) **istotna jest relacja dziecka z jego najważniejszymi opiekunami**. Zdrowa relacja rodzica z dzieckiem opiera się na **poświęcaniu mu czasu i uwagi, wzajemnym szacunku, porozumieniu, zaufaniu i lojalności**.

Dzisiejsi rodzice są często osamotnieni w wychowywaniu dzieci. Nie tworzą wiosek i rodzin wielopokoleniowych, co wpływa na ich wypalenie, zmęczenie i obniża jakość udzielanego wsparcia dzieciom. Dlatego tak **ważne jest tworzenie takiej atmosfery w domu, która będzie służyła rodzinnym spotkaniom w szerszym gronie**. Dzieci powinny obserwować relacje rodziców z ich rodzicami (dziadkami i babciami) rodzeństwem (ciociami i wujkami) oraz przyjaciółmi rodziny.

TOWARZYSTWO PRZYJACIÓŁ DZIECI

Laura Klimczak, psycholog

Pochylenie się nad relacjami, emocjami, potrzebami dzieci i młodzieży, wydaje się niezmiernie wartościowe w dobie przytłaczających danych dotyczących pogarszającego się, z roku na rok, stanu zdrowia psychicznego tej grupy wiekowej w naszym kraju.

Przeprowadzone badania są skupione wokół relacji dzieci i młodzieży z ich rodzicami, a więc z osobami najbliższymi, mającymi ogromny wpływ na rozwój i dobrostan osób badanych. Wnioski, szczególnie te dotyczące rozmów o uczuciach oraz tematów, które najczęściej poruszane są w polskich domach, w mojej opinii są bardzo istotne, w szczególności dla rodziców. Praca dopełniona została komentarzami ekspertów, którzy trafnie podsumowują badane trudności w relacjach zarówno z perspektywy dziecka, jak i rodzica, przy czym **wyjaśniają w sposób przystępny, z czego te trudności mogą wynikać i jak można sobie z nimi radzić.**

W mojej ocenie dużym atutem wyciągniętych wniosków jest dodatkowe pochylenie się nad ważnymi rolami przestrzeni internetowej, szkoły oraz poradni psychologicznych w życiu

dziecka, które może doświadczać problemów w relacjach z domownikami. Wyniki wskazują, że młodzież najczęściej podejmuje rozmowy ze swoimi rodzicami podczas wspólnych posiłków, to może nasuwać czytelnikowi pytanie – **czy wspólny czas przy stole jest przestrzenią dla nastolatków, na poruszanie tematów swoich emocji, obaw, trudności?**

Może to być uzależnione od indywidualnego środowiska domowego, jednak wydaje się, że dzieci i młodzież mogą potrzebować bardziej intymnej, kameralnej atmosfery, aby poruszyć ważny i/lub trudny dla nich temat. Z badań wynika, że **dzieci, nastolatki, ale rodzice również, w dużej mierze mogą mieć problem z nazwaniem tego, co czują**, nie mają umiejętności rozmawiania o trudnych doświadczeniach.

Rolą rodzica jest nauczenie dziecka rozpoznawania swoich potrzeb, nazywania emocji oraz stworzenie takiej przestrzeni, aby dziecko czuło się bezpiecznie i było w stanie podzielić się trudnościami. Dzięki tej pracy rodzice będą mieli szansę lepiej zrozumieć potrzeby swoich dzieci, ale również przyjrzeć się swoim własnym działaniom i wprowadzać pozytywne zmiany, szczególnie w obszarze komunikacji.

FUNDACJA HAPPY KIDS

Anna Hauser, psycholog

Atmosfera panująca w domu, a w związku z tym prawidłowe relacje z domownikami, zaufanie, **poczucie bezpieczeństwa i możliwość bycia sobą**, bez wątpienia są czynnikami niezwykle ważnymi w procesie poprawnego rozwoju młodego człowieka.

Dobre relacje pomiędzy członkami rodziny wzmacniają zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, zmniejszają częstość dolegliwości psychosomatycznych oraz ryzyko zachowań agresywnych i używania substancji psychoaktywnych. Przeprowadzone badanie dotyczące komunikacji w rodzinie porusza kluczowe zagadnienia związane z funkcjonowaniem rodzin i jakości relacji, jakie są w nich budowane. **Otrzymane wnioski mogą mieć duże znaczenie dla nauki**, ale przede wszystkim dla specjalistów pracujących z rodzinami i wspierających poprawę jakości ich funkcjonowania.

Co ciekawe, pomimo tego, że styl i tempo życia, sposób funkcjonowania, czy codzienne rutyny rodzin na przestrzeni czasu ulegają zmianie, to wyniki tego badania wskazują w dalszym ciągu **punkty wspólne z rezultatami badań prowadzonych w przeszłości**. Przykładowo, wciąż to czas wspólnego posiłku jest

przestrzenią na prowadzenie otwartych rozmów w gronie rodzinnym. Badania przeprowadzone przez Instytut Matki i Dziecka wskazują także, że **rodzinne spożywanie posiłków wiąże się z lepszą jakością relacji rodzinnych**, jasnością komunikacji i spostrzeganiem wsparcia otrzymywanego przez młodzież od członków rodziny.

Bardzo ważnym aspektem dla rodziców/opiekunów i ich pociech jest **wspólne spędzanie czasu**, co potwierdzają wyniki badań. Jednak należy zwrócić uwagę, na to, że spędzamy go wspólnie wciąż za mało. Kolejną bardzo istotną informacją jest to, że mamy w gronie rodzinnym trudność rozmawiania o emocjach, a najczęściej poruszane są sprawy dotyczące codziennego funkcjonowania.

Dzieciom trudno jest także rozmawiać z rodzicami o przykrych zdarzeniach w obawie o **brak zrozumienia**, o reakcję czy też obnażenie swoich słabości. Za to **chętnie mówią o pozytywnych zdarzeniach**, z nadzieją na **aprobatę ze strony członków rodziny**. Widzimy zatem jak ważne jest abyśmy już od najmłodszych lat wpajali naszym pociechom, że nie muszą być idealne, aby być dla nas najważniejsze.

„Opowiem ci o tym”.

Karty do domowych rozmów

Przeprowadzone badania pozwoliły nam na przyjrzenie się relacjom i komunikacji domowników w polskich rodzinach. Kierując się troską o jakość życia najmłodszych, postanowiliśmy pójść o krok dalej i wesprzeć rodziców w rozmowach z dziećmi.

W jaki sposób?

W ramach szerokiej kampanii Pepco, której głównym przesłaniem jest nasze przekonanie, że „Dom zaczyna się od serca”, zapraszamy rodziny do prawdziwie domowych rozmów.

Oddajemy w Wasze ręce grę karcianą „Opowiem Ci o tym”, której głównym celem jest poprawa komunikacji w rodzinie. W talii znajdziecie 30 kart z pytaniami zredagowanymi tak, aby ułatwić modelowanie pozytywnego zachowania domowników względem siebie.

Gra została stworzona przez Dagmarę Teczkę, psycholożkę, psychoterapeutkę, autorkę i wydawczynię w Produkty Terapeutyczno-Edukacyjne HEIM. Dzięki doświadczeniu ekspertki w pracy z dziećmi gra „Opowiem ci o tym” pomoże poprzez wspólną rodzinną zabawę kształtować wzajemne zrozumienie, empatię i szacunek.

Zależy nam, aby ta psychoedukacyjna gra zagościła nie tylko w domach, ale także stała się ciekawym sposobem na wspólne spędzanie wolnego czasu podczas rodzinnych wyjazdów.

W grę można zagrać online lub
ściągnąć wersję do druku na stronie
kampanii:

DomZaczynaSieOdSerca.pepco.eu



Bibliografia

1. „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym”, Joanna Flis i Maciej Dębski na zlecenie fundacji Unaweza, Warszawa 2023.
2. „Badanie jakości życia dzieci i młodzieży”, Obszar: samopoczucie psychiczne, Rzecznika Praw Dziecka Mikołaj Pawlak, Warszawa 2023.
3. „Do social support and eating family meals together play a role in promoting resilience to bullying and cyberbullying in Scottish school children?” Richard J. Shaw , Dorothy B. Curriec, Gillian S. Smith, Judith Brown, Daniel J. Smith, Joanna C. Inchley, wrzesień 2019.
4. „Ważne rozmowy z nastolatkiem”, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, rodzice.fdds.pl, 13.10.2023 r.
5. „Rozmowy z dzieckiem o szczęściu”, Iwona Majewska-Opiętka, podcast „Żyjmy Coraz Lepiej”, 11 maja, 2023
6. „Czego (i dlaczego) nie mówią nam nastolatki”, Elżbieta Manthey, prezeska Fundacji Rozwoju przez Całe Życie, juniorowo.pl, 3 czerwca 2022
7. „KOMUNIKACJA W RODZINIE. Zwyczaje, bariery i potrzeby młodzieży”, K+ Research by Insight Lab na zlecenie Pepco, wrzesień 2023
8. „KOMUNIKACJA W RODZINIE. Raport z badania jakościowego”, K+ Research by Insight Lab na zlecenie Pepco, wrzesień 2023

Twórcy raportu i kampanii społecznej „Dom zaczyna się od serca”

Pepco Polska: Karolina Kotkowska, Katarzyna Wilczewska

K+ Research by Insight Lab: Ewa Eron, Przemysław Huk, Anna Siejak

K+ PR: Anna Chorążak, Agnieszka Drabikowska, Marcin Kuchno, Anna Sikorska, Anna Simon, Wojciech Wołk-Łaniewski

Film Fiction: Adrian Pawłowski, Marek Sobkiewicz-Hirsch

Twórcy dziękują Fundacji UNaweza, Towarzystwu Przyjaciół Dzieci, Fundacji Happy Kids za pomoc merytoryczną przy realizacji kampanii.

