

## WSPARCIE RODZINY I ŚRODOWISKA LOKALNEGO W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH

**Rodzina jest pierwszym środowiskiem życia człowieka. W środowisku rodzinnym tkwią największe możliwości wszechstronnego rozwoju człowieka. Jest wspólnotą, która wywiera ogromny wpływ na jego osobowość i daje mu możliwość indywidualnego rozwoju.**

Rodzina zapewnia człowiekowi poczucie bezpieczeństwa i stałości. Choć to bezpieczeństwo i stałość są nieustannie wystawiane na próbę. Ciągłe zmieniająca się rzeczywistość stawia rodzinę przed wieloma nowymi sytuacjami, także trudnymi czy kryzysowymi. Człowiek w sytuacjach trudnych, kryzysowych często szuka kontaktu i wsparcia w bliskich osobach. Rodzina, przyjaciele, środowisko lokalne są składowymi, które dają człowiekowi poczucie bezpieczeństwa, przynależności oraz nadają sens życiu.

W dzisiejszym świecie rodzina jest wspólnotą, która ciągle ewoluuje, zmienia swoje oblicze, coraz częściej słyszymy o nowych formach rodziny np.: mąż, żona, moje dzieci, twoje dzieci, wspólne dzieci, cudze dzieci... tak powstaje rodzina patchworkowa. Patchworkowe rodziny wymykają się standardom i naszemu postrzeganiu podstawowej jednostki społecznej. To tylko jeden z przykładów zmian w funkcjonowaniu rodziny we współczesnym świecie, jednakże tematem naszego dzisiejszego spotkania jest spojrzenie na rodzinę pod względem jej zasobów, możliwości i wsparcia, jakie może dawać w sytuacji kryzysowych.

W tym krótkim wykładzie skupimy się zatem na podstawowych elementach takich jak:

1. [Zasoby psychiczne współczesnej rodziny.](#)
2. [Sposoby radzenia sobie z kryzysem w rodzinie.](#)
3. [Zasoby środowiskowe – wsparcie społeczne.](#)

### ZASOBY PSYCHICZNE WSPÓŁCZESNEJ RODZINY

---

Do zasobów całej rodziny, jako systemu należy jej spójność, adaptacyjność, więź, elastyczność, organizacja, komunikacja, wytrzymałość, ilość i forma czasu spędzonego razem oraz zdolność do wykorzystywania zasobów indywidualnych. Relacje, w jakich pozostają wobec siebie członkowie rodziny, wpływają w znacznym stopniu na ich życie. W zależności od tego, czy więź rodzinna jest spójna, czy nie, dana rodzina może właściwie się rozwijać lub przeżywać kryzys.

**Spójność rodziny** - wyraża się we wzajemnym zaufaniu, docenianiu się, wsparciu, integracji i poszanowaniu indywidualności. Jeśli rodzina jest spójna i cechują ją głębokie relacje członków,

szybciej jest w stanie zwrócić uwagę na to, że ktoś próbuje rozbić te więzi. Kiedy bliska osoba zaczyna się izolować, staje się to dla nich źródłem autentycznego bólu, a nie tylko zranionych własnych ambicji.

**Adaptacyjność** - to zdolność rodziny do przewyższania przeszkód, polega na zdolności rodziny do przystosowania się do nowej sytuacji. Nie chodzi tu o bezkrytyczną akceptację zdarzeń, tylko o umiejętne rozpoznawanie zagrożenia – wzbogacenie o nim swojej wiedzy. Jest to próba zdobycia nowych umiejętności, poradzenia sobie, a przede wszystkim silna mobilizacja do stawienia czoła problemom.

**Więź** - to stopień, w jakim członkowie rodziny są ze sobą związani emocjonalnie. W jaki sposób zależy im na utrzymaniu rodziny, na otwartości w omawianiu problemów, poczuciu bliskości do członków rodziny, wspólnym wykonywaniu różnych czynności domowych.

**Elastyczność** - to stopień, w jakim rodzina jest w stanie zmienić swe reguły, granice i pełnione role, w odpowiedzi na krytyczne wydarzenia. Czy jest skłonna otwarcie mówić o problemie, czy istnieje w rodzinie gotowość do kompromisu, możliwość przejmowania obowiązków, aktywne uczestniczenie w podejmowaniu decyzji. Członkowie rodzin elastycznych chętnie współpracują i potrafią wprowadzać zmiany w systemie rodzinnym.

**Organizacja rodziny** - to zgodność, jasność i konsekwencje w zakresie obowiązujących ról i reguł oraz jasne wyznaczenie granic.

**Komunikacja w rodzinie** - czyli jasność i bezpośredniość przekazu. Rzeczowe uwagi i dyskusje są skutecznym sposobem rozładowywania istniejących w rodzinie napięć oraz przeciwdziałania konfliktowi. Dyskusje często wywołują silne emocje. Dlatego ważne jest, by zwracać uwagę na to, aby te emocje nie kierowały rozmową, ale rzeczowe i obiektywne fakty i argumenty.

**Wytrzymałość** - to poczucie kontroli nad wydarzeniami, celowość podejmowanych wysiłków i przedsięwzięć, otwarcie się na nowe doświadczenia, aktywne nastawienie do sytuacji trudnej oraz przekonanie, że zmiana przyniesie dobre skutki. Ważne by Rodzina miała poczucie celu i sensu życia co pozwala na zachowanie stabilności i spokoju emocjonalnego,. Szczególnie ważna jest cierpliwość w przypadku, gdy podjęte działania nie przynoszą oczekiwanych skutków.

**Integracja i stabilność rodziny** - inaczej mówiąc: ilość i forma czasu spędzonego przez nią razem. Wspólnie spędzony czas służy podtrzymaniu rytmu życia rodzinnego i wspólnoty w stosunkach

rodzice-dzieci, rodzina-krewni, mąż-żona. Wpływa na utrwalony schemat życia rodzinnego. W tym miejscu pragnę zwrócić uwagę również na tradycję rodziną jako jeden z ważnych czynników pozwalających na integrację i wpływających na stabilność w rodzinie.

**Zdolność rodziny do wykorzystywania zasobów indywidualnych do radzenia sobie w sposób konstruktywny z napięciami** – każdy członek rodziny ma również indywidualne zasoby radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych oraz radzenia sobie w konstruktywny sposób ze stresem. Dzięki temu rodzina jako całość może czerpać z takich indywidualnych doświadczeń poszczególnych członków rodziny co umacnia wspieranie poszczególnych jej członków do rozwiązywania problemów.

#### SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z KRYZYSEM W RODZINIE

---

Każda rodzina posiada tzw. zdolności regeneracyjne, które są jej wewnętrznymi atutami funkcjonowania. Są to umiejętności szybkiego powrotu do równowagi każdego z członków rodziny i całego jej systemu. Zależą one od fazy cyklu życiowego danej rodziny, a także od jednoczesnego nagromadzenia wielu trudnych sytuacji i napięć. Rodzina radzi sobie z daną sytuacją dzięki różnym strategiom przystosowawczym. Unikanie, eliminacja i asymilacja czynnika stresogennego to podstawowe strategie radzenia sobie wykorzystywane przez rodzinę do osiągnięcia przystosowania w sytuacji stresu. Kryzys w rodzinie jest przejściową dezorganizacją systemu wymagającą wprowadzenia zmian w celu przywrócenia stabilności i równowagi wewnątrzrodzinnej.

#### **Strategie pomocne w radzeniu sobie z sytuacją kryzysową to również:**

1. Strategie poznawcze, które polegają na: akceptacji sytuacji, poszerzaniu niezbędnej wiedzy oraz przewartościowaniu (przeformułowaniu) aktualnie trudnej sytuacji, poprzez dostrzeżenie w niej pozytywnych stron i korzyści.
2. Strategie emocjonalne, łączące się z uświadomieniem sobie pojawiających się uczuć i ich konstruktywnym wyrażaniem (np. poprzez rozmowę, poszukiwanie wsparcia); unikaniem lub kontrolowaniem przejawów negatywnych i szkodliwych emocji (np. w formie złości kierowanej do innych osób, np. specjalistów, partnera, dziecka lub do siebie); wrażliwością na potrzeby innych osób.
3. Strategie związane z kontaktami społecznymi, do których zalicza się: rozwijanie zaufania do innych osób, dystansowania się do przejawianych stereotypów, tolerancji i współpracy z innymi ludźmi.

4. Strategie komunikacyjne, przejawiające się otwartością, umiejętnością słuchania oraz wrażliwością na komunikaty niewerbalne szczególnie tych, które płyną od dziecka (dzieci) partnera.
5. Strategie społeczne związane z poszukiwaniem pomocy i wsparcia u innych osób oraz stosowaniem się do specjalistycznych wskazówek.
6. Strategie duchowe polegające np. na angażowaniu w praktykę religijną.
7. Strategie polegające na rozwoju osobistym, wśród których znajduje się rozwój niezależności i poczucia skuteczności oraz rozwijanie zainteresowań i hobby.

#### ZASOBY ŚRODOWISKOWE – WSPARCIE SPOŁECZNE

---

Zasobami społeczności, w jakiej funkcjonuje rodzina, są zarówno pojedyncze osoby, a także grupy i instytucje, z których pomocy rodzina może skorzystać. Przez wsparcie społeczne rozumie się otrzymywanie pomocy ze strony znaczących bliskich osób lub instytucji, w formie emocjonalnego oparcia, praktycznej pomocy, rady i informacji. Wsparcie społeczne ma dwojaki udział w sytuacjach kryzysowych. Może zmniejszać wpływ czynnika stresowego lub go niwelować, np. przez pomoc w percepcji sytuacji bardziej jako korzyści niż straty. Może również pomagać w zachowaniu dobrego stanu fizycznego i psychicznego, np. przez umożliwianie odreagowania napięcia. Brak systemu wsparcia społecznego obniża możliwość poradzenia sobie z kryzysem.

Zaangażowanie emocjonalne często przeszkadza w obiektywnej ocenie rzeczywistości i nie pozwala na chłodną ocenę sytuacji. Często też niepotrzebnie wymusza marnowanie energii na poszukiwanie winnego czy obronę siebie lub bliskich. Dlatego osoby „z zewnątrz” mogą obiektywnie spojrzeć na zdarzenia i pomóc w znalezieniu rozwiązań. Aby ta pomoc była skuteczna, ważne jest, by to nie były przypadkowe osoby, ale posiadające wiedzę, umiejętności i doświadczenie w rozwiązywaniu podobnych problemów. Warto pamiętać, że pewne formy wsparcia mogą także przynosić szkody. Wiedza na temat instytucji zajmujących się konkretnym wsparciem daje dodatkowe poczucie bezpieczeństwa, nawet gdy problem, którym ta instytucja się zajmuje, nie jest aktualnym problemem.

Podsumowując chciałam zachęcić Państwa, by zrobić sobie osobisty „przegląd” sytuacji rodzinnej i zadać pytania: Jakie zasoby ma moja rodzina? Jakich strategii najczęściej używamy w radzeniu sobie z problemami? Czego brakuje w mojej rodzinie i o co powinienem zadbać, by wzmocnić jej możliwości radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych? Odpowiedzi na te i podobne pytania mogą wzmocnić poczucie bezpieczeństwa i oparcia w rodzinie, a tym samym przyczynić się do zwiększenia zadowolenia z życia i wzrostu samoakceptacji i poczucia własnej wartości.