

# Relacja rodzic- -dziecko w drodze do celu. Jak zamieniać trudności w rozwój. Uzależnienia behawioralne w okresie adolescencji jako wyzwanie relacyjne i wychowawcze (11-17 lat)



BEATA ROLA

## WPROWADZENIE

Relacja pomiędzy rodzicem a dzieckiem należy do najbardziej złożonych i emocjonalnie obciążonych relacji interpersonalnych. To właśnie w jej obrębie kształtują się podstawowe wzorce komunikacji, sposoby radzenia sobie z trudnościami oraz strategie rozwiązywania problemów.

W okresie dorastania dynamika relacji ulega nasileniu: rośnie potrzeba autonomii, a jednocześnie zwiększa się wrażliwość na ocenę społeczną i presję rówieśniczą. W takich warunkach część nastolatków sięga po zachowania o charakterze kompulsywnym, które pełnią funkcję regulacyjną (redukcja napięcia, unikanie trudnych emocji, doraźna poprawa nastroju).

W niniejszym opracowaniu uwaga koncentruje się na uzależnieniach behawioralnych w adolescencji (11-17 lat), rozumianych jako wzorce zachowań powtarzanych przymusowo mimo kosztów rozwojowych, szkolnych i relacyjnych.

Wśród najczęściej obserwowanych obszarów znajdują się: problematyczne korzystanie ze smartfona i mediów społecznościowych, kompulsywne kontrolowanie wyglądu i wizerunku (w tym „porównania społeczne” online), a także nadmierna aktywność sportowa o cechach przymusu.

Celem tekstu jest połączenie dwóch perspektyw: (1) podejścia „od problemu do celu”, które porządkuje interwencję wychowawczą, oraz (2) analizy komunikacji wielowarstwowej, wspierającej dialog i redukcję eskalacji konfliktu.

## UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE W ADOLESCENCJI JAKO TRUDNOŚĆ ROZWOJOWA I RELACYJNA

Uzależnienia behawioralne nastolatków są szczególnie trudne do rozpoznania, ponieważ część zachowań (np. ciągła obecność online, praca nad sylwetką, intensywny trening) bywa społecznie normalizowana lub wzmacniana. Granica między

## BEATA ROLA

adaptacyjnym zaangażowaniem a zachowaniem kompulsywnym przebiega zwykle tam, gdzie pojawia się utrata kontroli, narastające koszty (sen, nauka, relacje), objawy odstawienne (drażliwość, niepokój) oraz koncentracja życia wokół jednej aktywności.

W ujęciu relacyjnym problem rzadko dotyczy wyłącznie czasu ekranowego czy liczby treningów. Częściej obejmuje błędne koło: napięcie–kontrola–opór–ukrywanie. Rodzic reaguje lękiem i próbą przywrócenia kontroli (zakazy, monitoring, groźby), nastolatek odpowiada zaprzeczaniem, wycofaniem lub buntem, co z kolei nasila bezradność rodzica. W rezultacie osłabia się zaufanie, a komunikacja przesuwana się z dialogu ku konfrontacji.

### PROBLEM W RELACJI RODZIC-DZIECKO: OD ETYKIETOWANIA DO OPISU FAKTÓW

Istotnym błędem w pracy nad trudnościami wychowawczymi jest utożsamianie problemu z osobą dziecka. Etykiety typu „leniwy”, „trudny”, „uzależniony” mogą zamykać drogę do porozumienia, ponieważ koncentrują uwagę na ocenie, a nie na analizie sytuacji. W kontekście uzależnień behawioralnych etykietowanie wzmacnia wstyd i mechanizmy obronne, które są kluczowe dla podtrzymywania zachowań kompulsywnych.

Pierwszym krokiem jest oddzielenie faktów od interpretacji: co dokładnie się dzieje, w jakich sytuacjach, z jakimi konsekwencjami, jakie reakcje dorosłych towarzyszą zachowaniu. Taki opis tworzy podstawę do sformułowania celu, czyli pożądanego stanu relacji, do którego rodzina może dążyć w sposób realistyczny i rozwojowo adekwatny.

### ZAMIANA PROBLEMU NA CEL JAKO STRATEGIA WYCHOWAWCZA W PRACY Z NASTOLATKIEM

W podejściu „od problemu do celu” problem opisuje stan niepożądany, natomiast cel nadaje kierunek zmianie. W pracy z nastolatkiem cel nie powinien

być rozumiany jako wymuszenie posłuszeństwa ani szybka eliminacja zachowania, lecz jako budowanie warunków sprzyjających samoregulacji i odpowiedzialności.

Przykładowo, zamiast celu: „dziecko przestanie siedzieć w telefonie”, bardziej operacyjny i pozostający w obszarze wpływu rodzica będzie cel: „chcę prowadzić rozmowy o korzystaniu z telefonu spokojnie, jasno wyznaczać zasady i konsekwencje oraz utrzymać kontakt z dzieckiem także wtedy, gdy pojawia się opór”.

Tak rozumiany cel obejmuje zarówno granice, jak i relacyjny wymiar bezpieczeństwa – kluczowy dla adolescencji.

### SCHEMAT „OD PROBLEMU DO CELU” – ZASTOSOWANIE DO UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH

Proces dochodzenia od problemu do celu można ująć w sześciu etapach:

1. nazwanie trudności w języku faktów,
2. identyfikacja reakcji rodzica, z których chce zrezygnować (krzyk, moralizowanie, groźby, eskalacja kontroli),
3. opis sytuacji „w zamian” (jak ma wyglądać rozmowa i współpraca),
4. rozpoznanie kompetencji potrzebnych do zmiany (regulacja emocji, konsekwencja, słuchanie, jasne granice),
5. precyzyjne sformułowanie celu relacyjno-wychowawczego,
6. uświadomienie zysków (spokój, większe zaufanie, lepsza współpraca, poprawa funkcjonowania szkolnego).

## RELACJA RODZIC-DZIECKO W DRODZE DO CELU. JAK ZAMIENIAĆ TRUDNOŚCI W ROZWÓJ. UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W OKRESIE ADOLESCENCJI JAKO WYZWANIE RELACYJNE I WYCHOWAWCZE (11-17 LAT)

W przypadku uzależnień behawioralnych szczególnie ważne jest uwzględnianie nawrotów oraz zmiennej motywacji.

Model ma charakter cykliczny: rodzic wraca do etapów, gdy zmienia się sytuacja (np. „kryzys po zabraniu telefonu”, „powrót do treningów po kontuzji”, „spadek nastroju i częstsze korzystanie z mediów”).

### **KOMUNIKACJA WIELOWARSTWOWA (SCHULZ VON THUN) W ROZMOWACH O ZACHOWANIACH KOMPULSYWNYCH**

Nawet dobrze sformułowany cel może pozostać nieosiągalny, jeśli rozmowa zostaje zablokowana przez bariery komunikacyjne. Model czterech płaszczyzn komunikatu (treść rzeczowa, ujawnianie siebie, relacja, apel) pozwala analizować, dlaczego nastolatek słyszy krytykę nawet w neutralnych wypowiedziach.

W sytuacjach napięcia szczególnie aktywne bywa „ucho relacji”: komunikat rodzica zostaje odczytany jako brak szacunku lub brak zaufania, co wywołuje opór i wycofanie.

Z perspektywy wychowawczej pomocne jest przetaczanie się na „ucho ujawniania siebie” i pytanie o emocje stojące za zachowaniem (np. lęk przed oceną, przeciążenie szkolne, poczucie osamotnienia).

Takie podejście nie znosi granic, ale zwiększa szansę, że rozmowa przejdzie z poziomu walki o kontrolę do wspólnego poszukiwania rozwiązań.

*Relacja pomiędzy rodzicem a dzieckiem należy do najbardziej złożonych i emocjonalnie obciążonych relacji interpersonalnych. To właśnie w jej obrębie kształtują się podstawowe wzorce komunikacji, sposoby radzenia sobie z trudnościami oraz strategie rozwiązywania problemów.*

### **DZIESIĘĆ ZASAD SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI – ADAPTACJA DO KONTEKSTU UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH W ADOLESCENCJI**

1. Obecność: rozmowa o ekranach i wizerunku wymaga pełnej uwagi (bez telefonu w ręku rodzica).
2. Dialog: krótsze komunikaty + pytania, zamiast wykładów i moralizowania.
3. Pytania otwarte: „co ci to daje?”, „kiedy jest najtrudniej odłożyć?”, „co pomaga ci się uspokoić?”.
4. Elastyczność: podążanie za emocją, gdy w rozmowie pojawia się wstyd lub poczucie bycia ocenianym.
5. „Nie wiem”: uznanie niepewności i wspólne szukanie rozwiązań zamiast udawania pełnej kontroli.

## BEATA ROLA

6. Szacunek dla przeżyć: nie unieważniać („przesadzasz”), zwłaszcza w tematach wyglądu i pozycji rówieśniczej.
7. Świeżość: unikać „taśmy” z dawnych kłótni; rozmawiać o tym, co dzieje się dziś.
8. Sedno: trzymać się celu rozmowy (bez przesłuchań i drobiazgowej rekonstrukcji).
9. Słuchanie: parafraza i odzwierciedlanie emocji obniżają napięcie i zmniejszają potrzebę ucieczki w zachowanie kompulsywne.
10. Zwięźłość: jedna myśl naraz, jasne zasady i przewidywalne konsekwencje.

Zasady te nie zastępują interwencji specjalistycznej, gdy zachowanie prowadzi do poważnych szkód, ale stanowią fundament codziennej profi-laktyki relacyjnej.

## IMPLIKACJE PEDAGOGICZNE

Z perspektywy pedagogiki edukacyjnej uzależnienia behawioralne w okresie dojrzewania wymagają podejścia zintegrowanego, uwzględniającego kontekst rodzinny i szkolny. Skuteczne oddziaływania łączą jasne granice (zasady korzystania z urządzeń, higiena snu, priorytety szkolne) z działaniami wzmacniającymi relację (dialog, uznanie emocji, przewidywalność). Model „od problemu do celu” może być wykorzystywany przez rodziców, wychowawców i pedagogów szkolnych jako rama planowania interwencji oraz monitorowania postępów, zwłaszcza w sytuacjach nawrotów.

Wiek	Dominujące formy	Funkcja regulacyjna	Ryzyko relacyjne	Cele wychowawcze
5-7	smartfon, bajki online, gry mobilne	redukcja nudy, samouspokojenie	konflikt o granice, „zastępcza opieka” ekranu	rytuały dnia, współobecność, modelowanie
8-10	gry, YouTube, wczesne media społecznościowe	poczucie kompetencji, przynależność	negocjacje/handel, ukrywanie	jasne zasady, alternatywne źródła sukcesu
11-13	media społecznościowe, wizerunek, trening	samoocena, tożsamość, porównania	wstyd, podatność na krytykę, spory o kontrolę	dialog o emocjach, granice + autonomia
14-15	media społecznościowe, ciało, gry online, trening	kontrola napięcia, ucieczka, przynależność	silny opór, tajemnice, konflikty o zaufanie	odpowiedzialność, kontrakt, wspólne cele
16-17	smartfon, wizerunek, sport wyczynowy	regulacja stresu, rola społeczna	oddalanie się, ryzyko izolacji	partnerstwo, planowanie, wsparcie specjalistyczne

**Tabela 1.** Charakterystyka uzależnień behawioralnych w zależności od wieku (z naciskiem na adolescencję)

**Źródło:** Opracowanie własne

## RELACJA RODZIC-DZIECKO W DRODZE DO CELU. JAK ZAMIENIAĆ TRUDNOŚCI W ROZWÓJ. UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE W OKRESIE ADOLESCENCJI JAKO WYZWANIE RELACYJNE I WYCHOWAWCZE (11-17 LAT)

### PODSUMOWANIE

Relacja rodzic-dziecko stanowi podstawowe środowisko, w którym ujawniają się i utrwalają wzorce samoregulacji. W okresie adolescencji uzależnienia behawioralne (smartfon, media społecznościowe, wizerunek, sport) często pełnią funkcję doraźnego radzenia sobie z napięciem, a ich nasilenie jest powiązane z jakością komunikacji i granic. Połączenie schematu „od problemu do celu” z analizą komunikacji wielowarstwowej umożliwia redukcję eskalacji konfliktu oraz kieruje rodzinę ku celom rozwojowym: odpowiedzialności, autonomii i odbudowie zaufania. ●

### BIBLIOGRAFIA

1. M. Biatecka-Pikul, M. Stępień-Nycz, *Rozwój społeczno-emocjonalny dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 202.
2. A. Czernikiewicz, *Rodzicielstwo w dialogu. Jak rozmawiać z dzieckiem w sytuacjach trudnych*, Difin, Warszawa 2022.
3. E. Filipiak, *Uczenie się w relacji. Konteksty dialogu w edukacji i wychowaniu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2020.
4. E. Gurba, *Relacje rodzic-dziecko w okresie dorastania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2021.
5. M. Kaczmarczyk, *Komunikacja wspierająca w rodzinie. Jak budować porozumienie zamiast konfliktu*, Harmonia Universalis, Gdańsk 2023.
6. A. Kotodziejczyk, *Psychologia relacji rodzinnych*, Scholar, Warszawa 2020.
7. M. Nowak-Dziemianowicz, *Rodzina w dialogu. Narracje, relacje, tożsamość*, PWN, Warszawa 2021.
8. M. Plopa, P. Połomski, *Więzi rodzinne i komunikacja interpersonalna*, Difin, Warszawa 2022.
9. M. Sikorska, *Rodzicielstwo bliskości w praktyce. Wyzwania współczesnej rodziny*, Scholar, Warszawa 2020.
10. J. Wojciechowska, *Rozmowa zamiast walki. Strategie komunikacyjne w relacji z dzieckiem*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2023.
11. K.S. Young, *Internet addiction in children and adolescents*, Springer, New York 2017.

#### dr Beata Rola

Doktor nauk humanistycznych (pedagogika specjalna), konsultantka ds. kształcenia specjalnego i edukacji włączającej w Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli Wydział w Warszawie. Wspiera nauczycieli i placówki we wdrażaniu edukacji dostępnej dla wszystkich uczniów. Specjalizuje się w komunikacji z rodzicami, przeciwdziałaniu dyskryminacji oraz pracy w zróżnicowanych zespołach edukacyjnych. Autorka publikacji poświęconych edukacji włączającej i wychowaniu. Zaangażowana w budowanie bezpiecznej i wspierającej szkoły.