

KAROLINA SKARBEK-JASKÓLSKA
MAŁGORZATA KIERZKOWSKA

SIŁY RODZINY A WYBRANE REKOMENDACJE PRAKTYCZNE NA PODSTAWIE BADAŃ NAD RODZINAMI ZREKONSTRUOWANYMI

*Silne rodziny przyczyniają się do dobrostanu społeczności,
a silne społeczności wspierają rozwój silnych rodzin*

John DeFrain i Sylvia M. Asay
(2007a, s. 454)*

Prowadząc badania z udziałem rodzin zrekonstruowanych, można koncentrować się na zgłębianiu i opisywaniu ograniczeń, nieprawidłowości czy problemów, jakie są doświadczane przez te zróżnicowane i niezwykle złożone systemy rodzinne. Zresztą takie właśnie tendencje wykorzystujące podejście oparte na deficytach można było obserwować przez wiele dekad w projektach badawczych dotyczących funkcjonowania rodzin patchworkowych (Ganong i in., 2022). Natomiast można również przyjąć inną perspektywę badawczą, bazującą na koncepcji *sił rodziny*, próbując analizować rodziny zrekonstruowane, kładąc największy nacisk na poznanie i opisanie procesów przyczyniających

Dr KAROLINA SKARBEK-JASKÓLSKA – Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie, Instytut Wspomagania Rozwoju Człowieka i Edukacji, Katedra Pedagogiki Małego Dziecka; adres do korespondencji: ul. Szczęśliwicka 40, 02-353 Warszawa; e-mail: kskarbek@aps.edu.pl; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0090-139X>.

Dr MAŁGORZATA KIERZKOWSKA – Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie, Instytut Wspomagania Rozwoju Człowieka i Edukacji, Katedra Pedagogiki Małego Dziecka; adres do korespondencji: ul. Szczęśliwicka 40, 02-353 Warszawa; e-mail: mkierzkowska@aps.edu.pl; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8288-1988>.

* Wszystkie tłumaczenia, o ile nie wskazano inaczej, sporządziły autorki artykułu.

Artykuły są objęte licencją Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Bez utworów zależnych 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC-ND 4.0)

się do efektywnego rozwoju i adaptacji do zmian, w których uczestniczą także te rodziny.

Siły rodziny to wieloaspektowe pojęcie, na które składają się różne atrybuty, cechy, czynniki i strategie, które umożliwiają rodzinom rozwój, budowanie ogólnego dobrostanu oraz satysfakcji z życia. Siły rodziny odnoszą się do zasobów, w tym zdolności rodzin do skutecznego funkcjonowania, związanego z utrzymywaniem spójności (tworzeniem bliskich więzi emocjonalnych i poczucia jedności wśród członków rodziny), podejmowaniem wyzwań, adaptowaniem się do zmian lub trudnych sytuacji, budowaniem odporności, a umożliwia to i wzmacnia otwarta komunikacja oraz wspólne wartości i cele (zob. DeFrain i Stinnett, 2002; DeFrain i Asay, 2007c; Wong i in., 2012; Dunst, 2021; Lee i Han, 2024). Pojęcie „sił rodziny” w literaturze przedmiotu jest definiowane jako „cechy relacji, które przyczyniają się do emocjonalnego zdrowia i dobrostanu rodziny” (DeFrain i Stinnett, 2002, s. 637) lub „zestaw relacji i procesów, które wspierają i chronią rodziny i członków rodziny, zwłaszcza w czasach przeciwności i zmian” (Moore i in., 2003, za: Wong i in., 2012, s. 287). Ponadto warto zwrócić uwagę na jeszcze inny aspekt, który jest podnoszony przez badaczy, a mianowicie, że „siły rodziny nie są izolowanymi zmiennymi, ale tworzą klastry i konstelacje, które są dynamiczne, płynne i interaktywne” (Otto, 1962, s. 80). Wszystkie komponenty, składające się na siły rodziny, są ze sobą powiązane i w rzeczywistości niemożliwe do oddzielenia. To, co łączy wszystkie siły, to fakt, że każda z nich przyczynia się do budowania głębokich i trwałych więzi emocjonalnych między członkami rodziny, co ma służyć ogólnemu dobrostanowi danej rodziny (DeFrain i Asay, 2007b).

Wielu badaczy próbowało określić zmienne wyrażające siły rodziny oraz rozwijać strategię ich pomiaru, należeli do nich między innymi: Herbert Otto (1962), Nick Stinnett i John DeFrain (1985), Dolores Curran (1983, za: DeFrain i Asay, 2007b), Dennis K. Orthner, Hinkckley Jones-Sanpei, Sabrina Williamson (2004), czy Carl Dunst (2021). Ich badania zaowocowały powstaniem kilku list wartości, zachowań, wzorów interakcji, które są powszechnie obecne w zdrowych i dobrze funkcjonujących rodzinach, oraz doprowadziły do stworzenia różnych koncepcji sił rodziny, które zazwyczaj są do siebie bardzo zbliżone – „[...] fascynującym aspektem wszystkich tych modeli jest to, jak bardzo są do siebie podobne” (DeFrain i Asay, 2007b, s. 22).

Jednym z bardziej popularnych modeli, który chcemy dokładniej opisać, bo wyznacza ramy teoretyczne dla niniejszego artykułu, jest Międzynarodowy Model Siły Rodziny, opracowany przez Stinnetta i DeFraina oraz ich współpracowników (DeFrain i Asay, 2007c). Badania nad silnymi rodzinami w Ameryce

Północnej i Południowej, Europie, Afryce, Azji i Oceanii prowadzą do wniosku, że istnieją niezwykle podobieństwa wśród rodzin, które czują się dobrze ze sobą i wyrażają zadowolenie ze swoich kompetencji w radzeniu sobie z wyzwaniami, które niesie życie. Te podobieństwa między rodzinami dobrze funkcjonującymi, pochodzącymi z różnych obszarów naszego globu, są znacznie bardziej widoczne niż różnice międzykulturowe (DeFrain i Asay, 2007b; 2007c).

Stinnett i DeFrain wraz ze współpracownikami, prowadząc projekty empiryczne z udziałem kilku tysięcy członków rodzin na całym świecie, wyodrębnili sześć głównych wymiarów, charakteryzujących silne rodziny. Należą do nich: okazywanie sobie nawzajem uczuć i uznania, wzajemne zaangażowanie w rodzinę, dobra komunikacja, wspólne spędzanie czasu oraz podejmowanie razem różnych aktywności, tworzenie dobrostanu duchowego oraz umiejętność radzenia sobie w konstruktywny sposób ze stresem i różnymi kryzysami (DeFrain i Asay, 2007b). Zaskakujące, że to, co czyni rodzinę silną, można sprowadzić do kilku stosunkowo prostych wymiarów, które są łatwe do zrozumienia, ale bardziej wymagające jest ich autentyczne wdrożenie w praktyce, tak aby stały się częścią funkcjonowania życia rodzinnego (DeFrain i Asay, 2007b). Zanim szerzej scharakteryzujemy wymienione komponenty w dalszej części tego artykułu, warto podkreślić interesującą integrację dwóch koncepcji, które bardzo dobrze się uzupełniają, jednocześnie uchodząc za jedne z najbardziej znaczących i rozpowszechnionych modeli sił rodziny – przywołanego już Międzynarodowego Modelu Sił Rodziny i Modelu Kołowego Systemów Małżeńskich i Rodzinnych Davida H. Olsona (DeFrain i Asay, 2007b).

W najnowszej, zmodyfikowanej wersji Modelu Kołowego Systemów Małżeńskich i Rodzinnych Olson i Gorall (2006) wskazali na trzy istotne wymiary funkcjonowania rodziny: spójność, elastyczność i komunikację. Spójność rodziny, definiowana jako ‘więź emocjonalna między członkami rodziny’ (Olson, 2013, s. 7), związana jest z takimi wymiarami sił rodziny, jak zaangażowanie w rodzinę i wspólne spędzanie czasu razem. Elastyczność to ‘jakość i stopień zachodzących w systemie zmian, dotyczących przywództwa, pełnionych ról oraz zasad wzajemnych relacji i wynikających z negocjacji pomiędzy członkami rodziny’ (Olson, 2013, s. 7), a jej budowanie łączy się z takimi zasobami, jak skuteczne zarządzanie stresem i kryzysem oraz tworzenie dobrostanu duchowego. Natomiast komunikacja, określana jako ‘umiejętności pozytywnego porozumiewania się wykorzystywana przez dany system partnerski lub rodzinny’ (Olson, 2013, s. 7), wprost nawiązuje do sił rodziny wiążących się z otwartym sposobem porozumiewania się oraz okazywania sobie uczuć i uznania. Według Olsona rodziny dobrze funkcjonujące osiągają zrównoważone, czyli umiarkowane

poziomy zarówno spójności, jak i elastyczności przy skutecznej komunikacji. Przy skrajnych poziomach elastyczności i spójności w systemach rodzinnych pojawiają się problemy w funkcjonowaniu.

Jako że oba wymienione wyżej modele znakomicie się uzupełniają, można przyjąć, że rozwijanie poszczególnych sił rodziny wskazanych w Międzynarodowym Modelu Sił Rodziny, jednocześnie przyczynia się do osiągnięcia odpowiedniego poziomu trzech wskaźników zaproponowanych przez Olsona w Modelu Kołowym, niezbędnych do optymalnego funkcjonowania rodziny. Taki sposób myślenia może być bardzo użyteczny we wspieraniu rodzin patchworkowych w ich codziennym funkcjonowaniu, pełnej integracji i dalszym rozwoju. Mając na względzie, że zróżnicowanie oraz złożoność rodzin zrekonstruowanych wynika m.in. z procesu ich powstawania oraz wszystkich okoliczności z tym związanych – rozpadu poprzedniej rodziny na skutek rozwodu lub śmierci oraz pojawienia się nowego dorosłego, często także z nowymi dziećmi (powodując brak pokrewieństwa biologicznego pomiędzy niektórymi członkami) – to to wszystko znajduje swoje odbicie w strukturze, dynamice rodzinnej, układzie ról, sytuacji wychowawczej, doświadczeniach, oraz historii tych systemów rodzinnych. Rekonstrukcja rodziny wiąże się z wypracowaniem nowego, adekwatnego modelu pełnienia funkcji rodziców biologicznych i przybranych, nowych reguł i zasad organizacji życia codziennego. W procesie tym bardzo pomocne bywa podejście psychologii pozytywnej skoncentrowanej na rodzinie, wykorzystującej koncepcję sił rodziny. Podejście to w swoich założeniach promuje systemowy model pracy z rodzinami. Wspiera je w proaktywnym identyfikowaniu własnych potrzeb, wykorzystywaniu swych zasobów i osiąganiu wyznaczanych celów, dzięki rozwijaniu zdolności, kompetencji i mocnych stron, zamiast skupiania się wyłącznie na problemach i deficytach (Sheridan i in., 2004). Z takich też przyczyn postanowiłyśmy przeanalizować różnego rodzaju wyniki badań polskich i zagranicznych¹, prowadzonych z udziałem rodzin zrekonstruowanych pod kątem sformułowania wskazówek, które

¹ Przywołane wyniki badań odnoszą się do kwerendy literatury polskiej i zagranicznej, w tym zrealizowanego przez nas projektu badawczego w ramach grantu Miniatura 4 przyznanego przez Narodowe Centrum Nauki, ID: 487639 pt. *Relacje rodzinne i oddziaływania wychowawcze w badanych rodzinach patchworkowych*. Badania z udziałem rodzin patchworkowych zostały przeprowadzone w strategii badań jakościowych w paradygmacie interpretacyjnym, wykorzystując metodę indywidualnych przypadków. Fundamentem teoretycznym tego projektu był Model Kołowy Davida H. Olsona. Celem naszych badań nie było jednak wprost badanie sił rodziny. Przedmiotem projektu było wnikliwe poznanie i skrupulatne opisanie relacji rodzinnych oraz oddziaływań wychowawczych w badanych rodzinach patchworkowych z punktu widzenia poszczególnych członków tych złożonych systemów (por. Skarbek i Kierzkowska, 2022; 2023; Skarbek-Jaskólska i Kierzkowska, 2023a; 2023b; 2024).

mogłyby być użyteczne w rozwijaniu poszczególnych wymiarów sił rodziny. Celem tego artykułu jest przedstawienie wybranych rekomendacji praktycznych, które sprzyjają budowaniu poszczególnych wymiarów sił rodziny wśród rodzin zrekonstruowanych².

1. DOCENIANIE ORAZ OKAZYWANIE UCZUĆ

W prawidłowym funkcjonowaniu rodziny istotne jest regularne okazywanie sobie nawzajem uczuć – miłości, przyjaźni, szacunku dla inności i indywidualności. Ludzie w silnych rodzinach tak właśnie postępują, potrafiąc głęboko troszczyć się o siebie nawzajem, nie bojąc się przy tym okazywać sobie wielu uczuć, a w szczególności miłości i uznania (DeFrain i Asay, 2007b; 2007c). Ma to znaczenie zwłaszcza w kontekście dzieci wychowywanych w rodzinach patchworkowych, które często czują się mniej kochane i odczuwają mniejszą bliskość ze swoimi rodzicami (Dobkowska, 1984). Ponadto spostrzegają swoich rodziców jako mniej ciepłych, a bardziej wymagających i odrzucających (Kromolicka, 1989), co może negatywnie wpływać na ich funkcjonowanie emocjonalne. Danuta Dobkowska (1984), prowadząc badania z udziałem rodzin zrekonstruowanych, zaobserwowała tendencję wyrównywania postaw emocjonalnych, czyli oddawania przez dziecko tyle uczuć, ile ono samo ma poczucie, że otrzymało w relacji z rodzicami oraz pomiędzy rodzeństwem. W percepcji dzieci pochodzących z rodzin odbudowanych czują się one mniej bliskie swoim rodzicom, mniej kochane, mniej obdarzane uwagą i zainteresowaniem, co wynika z tego, że spotykają się one ze strony rodziców z mniejszą niż w rodzinach nuklearnych ilością uwagi i atencji (Dobkowska, 1984). Ważne jest zatem, aby rodzice zarówno biologiczni, jak i przybrani, aktywnie pracowali nad budowaniem silnych więzi emocjonalnych z dziećmi poprzez częste wyrażanie uczuć, dawanie wsparcia emocjonalnego oraz wspólne spędzanie razem czasu. Rodzice powinni otwarcie wyrażać swoje uczucia wobec dzieci, mówić im, że są kochane i ważne. Ich zadaniem jest być nie tylko obecnymi fizycznie, lecz przede wszystkim dostępnymi emocjonalnie dla dzieci, wsłuchiwać się w to, co dzieci im mówią, a także w to, co przekazują im nie wprost swoim zachowaniem, oferować wsparcie w trudnych chwilach oraz akceptację dla przeżywanych przez nie emocji w związku z rekonstrukcją rodziny. Dzieci z rodzin

² W artykule tym nawiązujemy do implikacji szeroko omówionych przez nas w książce pt. *Rodzina patchworkowa. Hybrydowy model współczesnej rodziny*, Kierzkowska i Skarbek-Jaskólska, 2024. Niemniej jednak rekomendacje praktyczne tu opisane zostały sformułowane z perspektywy koncepcji sił rodziny.

zrekonstruowanych niekoniecznie muszą doświadczać trudności, ale pod warunkiem, że wychowują się we właściwej atmosferze emocjonalnej rozszerzonej rodziny, która wspiera ich rozwój i adaptację do nowej sytuacji (Mitręga, 2017).

Tworzenie klimatu miłości, serdeczności oraz budowanie poczucia bezpieczeństwa wyraża się poprzez codzienne rodzinne rytuały. W odniesieniu do młodszych dzieci może to być układanie ich do snu poprzedzone wyciszającą aktywnością, wspólne (z dzieckiem) czytanie książeczek, zabawy oparte na radosnym baraszkowaniu, aktywizujące zmysł dotyku. W kontekście dzieci starszych mogą to być rozmowy przy spożywanych posiłkach, czas przeznaczony na wspólne aktywności, realizację zainteresowań, pasji. To także bycie uważnym na potrzeby, zauważanie i docenianie pozytywnych zachowań dzieci i młodzieży, dawanie pozytywnych komunikatów zwrotnych (Skogrand i in., 2007). Postrzeganie dzieci jako ważnych członków rodziny wyraża się także w uwzględnianiu ich zdania podczas podejmowania decyzji rodzinnych, co daje im poczucie, że ich zdanie jest istotne (Kierzkowska i Skarbk-Jaskólska, 2024). Ważne jest też angażowanie się dorosłych w aktywności dzieci, motywowanie ich do podejmowania coraz trudniejszych wyzwań i wspierające towarzyszenie w ich realizacji (np. zajęcia sportowe, udział w konkursach). Rodzicielskie uczucia mogą manifestować się również poprzez drobne codzienne gesty, takie jak przygotowywanie posiłków zgodnie z preferencjami dzieci.

W odniesieniu do dorosłych to wspieranie partnera w trudnych dla niego sytuacjach zawodowych i osobistych, w kontaktach z byłym małżonkiem/partnerem, okazywanie zrozumienia dla przeżywanych emocji, przyzwalanie na wyrażanie uczuć, na płacz. Wyraża się także w akceptacji dla indywidualnego sposobu reagowania na trudności, zgody na bycie sobą w związku. Siła ta budowana jest poprzez pielęgnowanie relacji dorosłych, poświęcanie sobie wzajemnie uwagi i czasu, szczere rozmowy, celebrowanie chwil tylko we dwoje (randki, romantyczne wyjazdy) oraz codzienne zwyczaje wzmacniające więź (Kierzkowska i Skarbk-Jaskólska, 2024).

Rytuały związane z okazywaniem uczuć w każdej rodzinie, a zwłaszcza w tej odbudowanej powinny dotyczyć wszystkich uczuć. Oczywiście warto być hojnym w wypowiedaniu ciepłych słów, bo każdy potrzebuje słyszeć od swoich bliskich, że jest ważny i kochany. Każdy w rodzinie raz na jakiś czas potrzebuje doświadczać takiego momentu, że jest najważniejszy, nie tylko gdy coś osiąga albo w dniu swoich urodzin, lecz także kiedy jest w jakimś dołku, kiedy poniósł porażkę w szkole czy fiasko w pracy. Paradoksalnie, warto pamiętać, że najprostsze gesty, takie jak przytulenie na dzień dobry, pogłaskanie po ramieniu, witanie się z domownikami, są bardzo skuteczne w tworzeniu więzi.

Warto też zrobić miejsce na wszystkie uczucia, jak postuluje Anna Dodziuk (2010), należy nie kryć złości i niezadowolenia czy smutku i rozczarowania. Tłumienie różnych uczuć odbiera energię, powoduje, że nagromadzone uczucia negatywne potrafią wybuchnąć ze zdwojoną siłą, tworzą fałszywy obraz w oczach innych, nie pokazują, że pewne sytuacje są nie do zaakceptowania. W rodzinach patchworkowych, które doświadczają w związku z rekonstrukcją rodziny całej gamy trudnych emocji, warto rozmawiać wprost o tym, co gniewa, rozczarowuje, co powoduje niezadowolenie. Wbrew pozorom rozmowa o złości jej nie wzmacnia, lecz powoduje osłabienie a przede wszystkim daje szansę na porozumienie. Warto też stosować różne reguły, przykładowo odnoszące się do koncepcji „konstruktywnego sporu” (Kratochvil, 2006, za: Dodziuk, 2010). Nie trzeba stosować całej procedury, ale już zastosowanie kilku wskazówek może okazać się pomocne, m.in. uzgodnić miejsce i czas, aby unikać starcia w pośpiechu i niewłaściwych okolicznościach; sformułować jasno i konkretnie zarzuty (bez wyciągania zaszłości); należy stosować regułę wzajemności i prowadzić dialog; lepiej nie wyciągać spraw bolesnych i poniżających dla drugiej strony; warto zastosować ograniczenie czasowe (kłótnia nie powinna trwać dłużej niż 10–15 minut – w takim czasie udaje się przekazać wszystkie argumenty a unika się niepotrzebnych powtórzeń, jednocześnie udaje się pozbyć całego swojego niezadowolenia). Na zakończenie warto zastosować 3 konstruktywne kroki: przyznać rację drugiej stronie na tyle, na ile jest to możliwe, uznać, że w stanowisku partnera jest coś ważnego zamiast bezsensownie upierać się przy swoim; niech każda ze stron sporu poda propozycje, jak można zbliżyć się do rozwiązania problemu; docenić partnera. Rodziny, dla których priorytetem jest wzajemne wyrażanie wdzięczności i uczuć, tworzą przyjazne środowisko rodzinne, co wzmacnia więzi emocjonalne i ogólny dobrostan wszystkich członków rodziny (DeFrain i Asay, 2007b; 2007c).

2. ZAANGAŻOWANIE W RODZINĘ

Jak pokazują badania, członkowie silnych rodzin zachowują się w taki sposób, który przyczynia się do ogólnego dobrostanu rodziny, jako całości. Każdy w rodzinie może na siebie wzajemnie liczyć (Dunst, 2021). Zaangażowanie odnosi się do aktywnego udziału członków rodziny we wspólnych działaniach oraz procesie podejmowania decyzji, co wzmacnia relacje rodzinne i system wewnętrznego wsparcia (Lee i Han, 2024). Bycie zaangażowanym w swoją rodzinę umacnia takie wartości rodzinne, jak zaufanie, uczciwość, niezawodność,

wierność (DeFrain i Asay, 2007c). Każdy z członków rodziny inwestuje swój czas i energię w działania rodzinne służące ogółowi, przestrzegając zasady, aby praca i inne obowiązki nie odbywały się kosztem relacji rodzinnych. Kluczową częścią tego procesu jest zaangażowanie w relację małżeńską/partnerską, gdyż jej trwałość i siła decyduje o optymalnym funkcjonowaniu rodziny (DeFrain i Asay, 2007b). W badanych przez nas rodzinach, które z sukcesem poradziły sobie z rekonstrukcją rodzinnego systemu, dorośli tworzyli spójny i jasno wyodrębniony system rodzicielski (Kierzkowska i Skarbek-Jaskólska, 2024). Ukazanie dzieciom jedności w diadzie rodzicielskiej umacnia relację partnerską, a także pozwala uniknąć tworzenia niekorzystnych sojuszy dziecko – rodzic (Golish, 2003, s. 45). Tym bardziej jest to ważne, że często podsystem matka – dziecko, który powstał wcześniej niż nowy podsystem małżeński, może z nim konkurować. Wówczas kobiety muszą wybrać między jednym podsystemem a drugim (Weaver i Coleman, 2010).

Rodzice biologiczni powinni wspierać budowanie i podtrzymywanie więzi między dziećmi i przybranym rodzicem zachęcając ich do angażowania się w sprawy pasierbów. Jak wskazują Sanner i współpracownicy, gdy rodzice biologiczni są bardziej zaangażowani i oferują większe wsparcie dzieciom, np. w wypełnianiu obowiązków domowych lub udzielaniu im porad, wówczas zachęca to rodziców przybranych do większej aktywności i udziału w życiu tychże dzieci (Sanner i in., 2022, s. 892).

Bliskie relacje rodzica biologicznego i dziecka znacząco łagodzą stres związany z rozpadem poprzedniej rodziny i budowaniem nowej. Silna więź w tej diadzie przynosi wiele korzyści dla młodszego pokolenia, m.in. młodzież chętniej podejmuje różnego rodzaju zadania, lepiej kontroluje emocje, wykazuje większe zainteresowanie edukacją. Dbłość o jakość relacji rodzic biologiczny – dziecko zwiększa także poczucie przynależności do rodziny, bycia rozumianym, ważnym (Sanner i in., 2022, s. 887). Utrzymywanie bliskich relacji pozornie może się wydawać prostym zadaniem, niemniej jak wskazują badacze, wielu rodziców ma trudność z takim zaangażowaniem, które jest satysfakcjonujące dla dzieci (Sanner i in., 2022, s. 887). Jakie działania zatem warto podejmować? Zaangażowanie można wzmacniać poprzez różnorodne aktywności absorbujące całą rodzinę i sprawiające jej przyjemność, uczestniczenie w ważnych dla poszczególnych członków rodziny wydarzeniach (np. koncertach muzycznych, zawodach sportowych), a także angażowanie się w pomoc w rozwiązywaniu trudności i udzielanie wzajemnego wsparcia. Wyraża się to również w codziennych sytuacjach związanych z organizacją życia rodzinnego i podziale obowiązków, który jest akceptowany przez domowników (odwożenie dzieci do szkoły lub

na zajęcia dodatkowe, robienie zakupów, sprzątanie), wzajemnej uważności, okazywaniu zainteresowania sprawami każdej z osób tworzących rodzinę. Nie bez znaczenia jest również wspieranie dziecka w angażowanie się w życie rodzinne obojga rodziców biologicznych.

Jakość relacji w diadach rodzic biologiczny-dziecko, rodzic przybrany-dziecko ma znaczący wpływ na dobrostan rodziny (Jensen i Ganong, 2020). Jak podkreślają Jensen i Ganong, jest to zależność dwukierunkowa. W rodzinach patchworkowych, w których nie dochodzi do poważnych konfliktów, relacje pomiędzy osobami je tworzącymi układają się harmonijnie, taka atmosfera sprzyja tworzeniu bliskich, serdecznych relacji także między dziećmi i przybranymi rodzicami. Z kolei bliskość między dzieckiem i przybranym rodzicem sprzyja łagodzeniu napięć w związku partnerskim/małżeńskim i daje rodzicowi poczucie, że ojczym/macoch w satysfakcjonujący sposób wypełnia swoje zadania (Jensen i Ganong, 2020, s. 591).

Oprócz dbałości o budowanie bliskiej relacji z rodzicem przybranym istotne jest też pielęgnowanie relacji dziecka z rodzicem biologicznym, nie mieszkającym z nim na co dzień. Stworzenie nowej rodziny i codzienna obecność ojczyma w życiu dziecka może spowodować, że ojciec biologiczny poczuje się niepotrzebny i odsunie się od dziecka. W konsekwencji jego mniejszego zaangażowania osłabieniu ulegnie łącząca ich więź. Mężczyźni może także towarzyszyć przekonanie, że jego rola w nowym rodzinnym systemie jest mniej znacząca. Z kolei utrzymywanie bliskiej więzi i duże zaangażowanie ojca biologicznego w życie dziecka po rozwodzie może wywoływać niezadowolenie ojczyma (również w kontekście podtrzymywania kontaktu między matką a ojcem) i spowodować jego wycofanie (King, 2009). Jak podkreśla King (2009), tak ojciec, jak i ojczym powinni dokładać wszelkich starań, aby budować dobre relacje z dzieckiem i podtrzymywać łączące ich więzi. Korzystna jest także komplementarność pełnionych przez nich ról. Niemniej balans w ich realizacji zależy od licznych czynników m.in. ilości czasu jakie dziecko spędziło pod opieką każdego z nich, jakości relacji między byłymi małżonkami/partnerami, historii rodziny (Hornstra i in., 2020). Znacząca jest tu rola matki, która może ułatwiać albo ograniczać budowanie więzi pomiędzy dzieckiem a ojcem i ojczymem (Weaver i Coleman, 2010). Warto podkreślić, iż siłą rodzin patchworkowych może być wsparcie, zarówno instrumentalne, jak i emocjonalne, jakie otrzymują dzieci od szerokiego grona dorosłych, co jest niewątpliwie wartością dodaną rozbudowanego rodzinnego systemu (Freisthler i in., 2003).

3. KOMUNIKACJA

Wymiar ten dotyczy zdolność do komunikowania się i wchodzenia w interakcje wszystkich członków rodziny w otwarty i konstruktywny sposób (Dunst, 2021). Szczery dialog między członkami rodziny wzmacnia relacje i zrozumienie (Lee i Han, 2024). Z obszarem tym wiąże się bezpośrednio dzielenie się uczuciami, doświadczeniami, opiniami, wykorzystując umiejętność osiągnięcia kompromisu, zgody na niezgodę, unikania obwiniania, dawania komplementów (DeFrain i Asay, 2007c).

Badacze podkreślają, że członkowie silnych rodzin są dobrzy w komunikacji zorientowanej na rozwiązywanie problemów, potrafią trafnie identyfikować trudności, wypracowywać rozwiązania, które są akceptowane przez wszystkich członków rodziny. Ponadto rodziny te nie tylko wykorzystują komunikację do rozwiązywania konfliktów, lecz przede wszystkim preferują spędzać dużo czasu na wspólnych rozmowach, opartych na aktywnym słuchaniu siebie nawzajem (DeFrain i Asay, 2007b). Rodziny, które skuteczniej komunikują się, są lepiej przygotowane do wyrażania emocji, rozwiązywania konfliktów i utrzymywania harmonii (DeFrain i Asay, 2007c).

W rodzinach patchworkowych, które charakteryzują się złożoną strukturą i skomplikowanymi więzami pokrewieństwa, szczególną rolę odgrywa komunikacja i praktykowane strategie rozwiązywania konfliktów. Na podstawie analizy literatury można wskazać szereg wskazówek praktycznych, które sprzyjają tworzeniu silnych rodzin patchworkowych. Tamara Golish (2003, s. 71), podobnie jak DeFrain i Asay (2007c), uznała, iż kluczowymi elementami komunikacyjnymi w silnych rodzinach są: umiejętność słuchania siebie nawzajem, bezpośrednie konfrontowanie się z występującymi problemami i rozmowa o trudnościach. Warto jednak pamiętać, że choć wskazane mocne strony komunikacji są ważne dla każdej rodziny, to ich realizacja w rodzinach zrekonstruowanych, ze względu na złożoność granic systemu i rodzinnych relacji, może wymagać innego podejścia (Golish, 2003, s. 72). Bardzo istotne są takie aspekty komunikacji, jak dbanie o wizerunek rodzica biologicznego niezamieszkującego z dzieckiem na co dzień, prowadzenie rozmów pozwalających dzieciom uporać się ze stratą rodzica, zdefiniowanie na nowo pojęcia „rodzina”. Wszystkie te działania, jak podkreśla autorka, skupiają się wokół potrzeby ustalenia nowych, elastycznych granic rodzinnego systemu (Golish, 2003, s. 72). Wśród wymienionych przez Golish (2003) aspektów związanych z budowaniem silnej rodziny zrekonstruowanej jest jakość komunikacji między byłymi małżonkami. Ważne jest, aby wspierali oni utrzymywanie elastycznych granic oraz minimalizowali

konflikty i poziom zaangażowania w nie dzieci. Nieporozumienia oraz „przeciąganie” dzieci między rodzicami biologicznymi może prowadzić do konfliktu lojalności u dzieci, co sprawia, że czują się one „pomiędzy młotem a kowadłem”. Z tego powodu dzieci mogą unikać rozmów o jednym rodzicu w obecności drugiego, obawiając się wywołania scysji. W takiej sytuacji unikanie może stać się strategią ochronną stosowaną przez najmłodszych, która pozwala na utrzymanie odrębności podsystemów rodzic – dziecko i konieczności opowiadania się jednej ze stron (Golish, 2003). W silnych rodzinach zrekonstruowanych rodzice biologiczni po rozstaniu potrafią utrzymać poprawne relacje, znaleźć porozumienie, co znacząco ogranicza konflikt lojalności u dzieci. Ponadto stosowane przez dorosłych strategie komunikacyjne tworzą doskonały wzór dla dzieci.

Choć stworzenie dobrych relacji w tak złożonym systemie rodzinnym niewątpliwie stanowi wyzwanie, jest kluczowe dla osiągnięcia sukcesu. Odnosi się to nie tylko do relacji pomiędzy biologicznymi rodzicami, lecz także rodzicem przybranym i pasierbem. W jej tworzeniu, zwłaszcza w początkowej fazie funkcjonowania rodziny, ważną rolę mediatora odgrywa rodzic biologiczny, najczęściej matka. Pomaga w znalezieniu porozumienia, łagodzi konflikty, zapobiega powstaniu kolejnych, wspiera tym samym budowanie i pielęgnowanie relacji w diadzie dziecko-ojczym. Rola ta jest jednak wyczerpująca. Z czasem zarówno dziecko, jak i przybrany rodzic muszą nauczyć się komunikować wprost swoje potrzeby, co mimo początkowych trudności, pozytywnie wpływa na codzienne funkcjonowanie systemu oraz sprzyja konstruktywnemu radzeniu sobie z problemami (Weaver i Coleman, 2010). Aby wzmocnić rolę komunikacji w rodzinie zrekonstruowanej istotne jest wypracowanie optymalnej strategii komunikacji i metakomunikacji dostosowanej do potrzeb i możliwości członków systemu rodzinnego (Golish, 2003; Cissna i in., 1990).

Budowaniu dobrej rodzinnej komunikacji sprzyja wypracowanie wspólnych, jasnych zasad porozumiewania się. Golish (2003) za ważne uznała ustalenie, jakie tematy mogą być dyskutowane w gronie rodzinnym, a jakie tylko między dorosłymi. Przyczyny rozpadu małżeństwa, kwestie majątkowe, alimenty, konflikty między byłymi partnerami to obszary tematyczne, które należy zarezerwować jedynie dla dorosłych. Dzieci powinny być przed nimi chronione. Autorka uważa także, że brak wprowadzenia jasnych zasad w tym obszarze może prowadzić do włączania dzieci w spory między rodzicami, co burzy ich poczucie bezpieczeństwa i prowadzi do konfliktu lojalności.

Dzieci z rodzin patchworkowych mają dużą potrzebę rozmów na temat rozvodu i rekonstrukcji rodziny. Rodzice powinni regularnie pytać dzieci o ich uczucia i myśli związane z sytuacją rodzinną. Dawać dzieciom przestrzeń do

wyrażania swoich emocji bez oceniania. Upewniać się, że dziecko czuje się bezpieczne i akceptowane podczas takich rozmów (Dobkowska, 1984). Dziecku w uporaniu się ze zmianami w życiu spowodowanymi rekonstrukcją rodziny bardzo pomaga postawa rodziców biologicznych, zapewniająca dziecko, że jest bardzo ważne i nie ponosi winy za rozpad związku rodziców (Lewandowska-Walter, 2008).

Warto pamiętać, aby nie mówić negatywnie o nieobecnym rodzicu. Może to prowadzić do większego dystansu emocjonalnego i negatywnych uczuć. Rodzice w nowym systemie rodzinnym powinni unikać krytyki wobec rodzica biologicznego nie mieszkającego z rodziną. Nie należy mówić źle o nieobecnym rodzicu, nawet jeśli sami mają niepocholebną o nim opinię. Dla dobra dziecka warto podkreślać pozytywne aspekty – skupiać się na dobrych wspomnieniach i cechach nieobecnego rodzica. Warto także zachęcać dziecko do utrzymywania kontaktu z nieobecnym rodzicem, jeśli jest to możliwe (Dobkowska, 1984). Dorośli decydujący się na stworzenie rodziny patchworkowej powinni być świadomi wyzwań i trudności, jakie wiążą się jej powstawaniem. Wymaga to gotowości do ich przezwyciężania, a proces ten najlepiej by opierał się na negocjacjach i kompromisach. Silnym rodzinom zrekonstruowanym w mierzeniu się z trudami w komunikacji sprzyja wykorzystywanie humoru i optymistyczne patrzenie w przyszłość (Golish, 2003).

4. WSPÓLNY CZAS RAZEM

Wspólne spędzanie czasu oraz podejmowanie razem różnych aktywności przez wszystkich członków rodziny jest ważnym elementem życia rodzinnego, które wzmacnia spójność rodziny. Znaczenie mają proste, dobre chwile razem, które niekoniecznie wymagają dużych nakładów finansowych. To wspólne spędzanie czasu ma znaczenie priorytetowe, a nie dobra materialne, takie jak luksusowe domy, wystawne wakacje, drogie samochody (DeFrain i Asay, 2007c). Jak stwierdzono na podstawie prowadzonych badań nad silnymi rodzinami, dla większości ludzi najszcześniejsze wspomnienia z dzieciństwa to chwile, gdy rodzina była razem i cieszyła się swoją obecnością. Przywoływane nostalgiczne wydarzenia czy podejmowane aktywności nie były jakoś szczególnie dobrze zaplanowane, a raczej wynikały spontanicznie z dobrej woli członków rodziny (DeFrain i Asay, 2007b).

Wykonywanie czegoś razem w rodzinie przyczynia się do budowania żywych relacji wewnątrzrodzinnych. Wspólne aktywności tworzące dobre wspomnienia

mogą dotyczyć prozaicznych czynności dnia codziennego, np. przygotowywanie posiłków, robienie porządków, majsterkowanie lub weekendowych wyjść na spacer, do kina czy wakacyjnych eskapad w nieznane miejsca. Wspólne inicjatywy mogą być także związane z organizacją rodzinnych przyjęć z powodu ważnych rocznic, ale przede wszystkim istotne jest robienie święta bez okazji lub z nietypowego powodu. Takie świętowanie rodzinne, zwłaszcza wspólnie przygotowane, ma ogromną moc integrowania wszystkich członków rodziny. Sprzyja temu także powracanie do dobrych wspomnień, wspólnie przeżytych. Pasjonujące jest przywoływanie rodzinnych historii, zarówno tych chwalebnych, jak również śmiesznych, niezręcznych wpadek. Opowieści te budują rodzinną wspólnotę, pokazując, jak ważny jest wkład każdego jej członka w tworzeniu rodzinnej historii (Dodziuk, 2010).

Wspólnie spędzany czas jest warunkiem procesu integracji w rodzinie. Odnosi się to do działań podejmowanych przez wszystkich członków rodziny, przy czym niezwykle ważny jest czas zarezerwowany tylko dla rodzica biologicznego i dziecka. Cartwright (2005) na podstawie uzyskanych wyników badań podkreśliła, że dzieci w rodzinach zrekonstruowanych doświadczają mniejszej ilości czasu, który poświęca im rodzic biologiczny w stosunku okresu poprzedzającego powstanie nowej rodziny, co prowadzi do zachwiania poczucia bezpieczeństwa dzieci i przekonania o byciu mniej ważnym. Zatem w nowej rodzinie należy dbać o taką organizację życia codziennego, aby dziecko nie miało poczucia straty także drugiego rodzica.

Zaangażowanie ojczyma/ojca w czas spędzany wspólnie z dzieckiem w dzieciństwie i młodości sprzyja budowaniu i podtrzymywaniu dobrych relacji także w okresie dojrzałości (Hornstra i in., 2020). Bronstein i in. (1994) na podstawie przeprowadzonych badań wskazali, iż na dobre funkcjonowanie dzieci w nowej rodzinnej sytuacji wpływa poziom zaangażowania ojców nie wychowujących ich na co dzień, harmonijna współpraca pomiędzy byłymi partnerami, a także aktywny udział rodzica przybranego w życiu pasierbów. Wspólnie spędzany czas, kultywowanie rodzinnych tradycji i ustalanie nowych rytuałów jest bardzo istotne dla budowania dobrych relacji w rodzinie patchworkowej, zwłaszcza między rodzicami przybranymi a pasierbami.

5. DOBROSTAN DUCHOWY

Duchowość to istotna cecha charakteryzująca silne rodziny (DeFrain i Asay, 2007c). Wymiar ten może dotyczyć konkretnej religii, czy też odnosić się do

ogólnoludzkich wartości etycznych wyznawanych przez członków rodziny (DeFrain i Asay, 2007c). Ludzie w silnych rodzinach opisują tę koncepcję na wiele różnych sposobów: niektórzy mówią o wierze w Boga, nadziei lub poczuciu optymizmu w życiu; inni opisują to jako jedność ze światem. Dobrostan duchowy można postrzegać w tej koncepcji jako takie wartości wyznawane przez daną rodzinę, które promują wiarę, nadzieję, dzielenie się, miłość i współczucie (DeFrain i Asay, 2007b). Wspólne przekonania i cele pomagają jednoczyć członków rodziny i kierować ich działaniami (Lee i Han, 2024).

Budowanie dobrostanu duchowego rodziny patchworkowej wymaga wysiłku. W codziennym życiu wyraża się on poprzez rozmowy o tym, co jest ważne dla członków rodziny, podejmowaniu działań mających na celu budowanie więzi rodzinnej, tworzenie wspólnych rytuałów w różnych obszarach codziennego życia rodzinnego, np. celebrowanie wspólnych posiłków, podczas których członkowie rodziny mogą podzielić się ważnymi wydarzeniami, wspólne spędzanie czasu. Wyraża się ono w okazywaniu uczuć, dawaniu wsparcia, drobnych, codziennych gestach jako dowodach miłości, bliskości, wdzięczności, troski.

W złożonych systemach rodzinnych osobą spajającą rodzinny patchwork najczęściej jest matka. Często podejmuje ona rolę strażniczki rodzinnych wartości i dba o spójność systemu (Weaver i Coleman, 2010). Kobiety wkładają wiele wysiłku w budowanie serdecznych i zaangażowanych relacji między ojcem a dzieckiem/dziećmi, to one zarządzają relacjami w tej diadzie. Wykorzystują w tym celu różnorodne strategie, np. zachęcają do wspólnego spędzania czasu, pomagają we wzajemnym zrozumieniu, mediują w sytuacjach konfliktowych. Ponadto chronią dzieci w sytuacjach trudnych, przyjmują rolę łączniczki między dzieckiem a biologicznym ojcem, kierują skomplikowanym rodzinnym systemem (Weaver i Coleman, 2010).

6. UMIEJĘTNOŚĆ RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I KRYZYSEM

Komponent ten dotyczy zdolności do skutecznego radzenia sobie z niekorzystnymi wydarzeniami życiowymi. Członkowie silnej rodziny mają przekonanie, że dadzą sobie radę nawet w najgorszych sytuacjach (Dunst, 2021). Silne rodziny mają zdolność kreatywnego i skutecznego zarządzania zarówno codziennymi stresorami, jak i trudnymi życiowymi kryzysami. Co ważne, rodziny te często wiedzą, jak zapobiegać problemom, zanim się pojawią, oraz jak współpracować ze sobą, aby sprostać wyzwaniom, które pojawiają się w życiu. Są w stanie poszukiwać sposobów na nowe zdefiniowanie sytuacji, w której się

znaleźli, spojrzeć na wyzwania pod innym kątem (DeFrain i Asay, 2007b). Ta cecha odzwierciedla zdolność rodziny do skutecznego zarządzania stresem i wyzwaniami, wykorzystując wspólne zasoby i mocne strony (Lee i Han, 2024). Rodziny te wykazują się umiejętnościami adaptacyjnymi, są otwarte na zmiany. Potrafią także zadbać o uzyskiwanie nieformalnego i formalnego wsparcia w celu zaspokojenia potrzeb rodziny lub osiągnięcia pożądanego celu (Dunst, 2021).

W rodzinach zrekonstruowanych konflikty są czymś powszechnym, bo w takich odbudowanych systemach jest więcej osób, różnych historii, więcej przyzwyczajęń i trudnych do pogodzenia oczekiwań. Pomaga jednak wypracowanie pozytywnego nastawienia do kryzysów, jako impulsu do zmiany i długofalowego rozwoju. W większości badanych rodzin przez Alinę Dobosz-Sztubę (1992), które podjęły się rekonstrukcji, zwyciężył optymizm i chęć przetrwania.

Koncentrując się na pozytywnych strategiach radzenia sobie z kryzysem i stresem w rodzinie zrekonstruowanej warto pamiętać, że istotną zmienną jest faza rozwoju rodziny, staż rodzinny. Ma ona niebagatelne znaczenie, gdyż z nieco innymi wyzwaniami mierzyć się będzie rodzina na początkowym etapie funkcjonowania, nieco inne będą dotyczyły rodzinom z dłuższym stażem.

Budowanie nowej rodziny wiąże się szeregiem zmian, które niewątpliwie generują liczne napięcia zarówno w podsystemie dorosłych, jak i dzieci, a które dotyczą m.in. konieczności dostosowania się do nowych domowych reguł, akceptacji (lub jej braku) przybranego rodzica, zmiany miejsca zamieszkania, konieczności adaptacji do nowego środowiska szkolnego, znalezienia porozumienia z nowym gronem rówieśników. Aby z sukcesem uporać się z takimi wyzwaniami, konieczne jest wykorzystanie kompetencji komunikacyjnych. Silne rodziny potrafią szczerze rozmawiać o pojawiających się trudnościach, otwarcie dzielić się swoimi przemyśleniami, aktywnie słuchać, są także gotowe na kompromisy. Ważna jest świadomość osób tworzących ten złożony system rodzinny, że przyjdzie im się mierzyć z licznymi trudnościami, a ich pokonywanie wymagać będzie czasu, negocjacji i ustaleń. Obszarem generującym konflikty jest ustalanie na nowo granic systemu, określenie, kto się w nim znajdzie a kto nie, uporanie się z problemami wynikającymi z rozpadu poprzedniej rodziny/rodzin, proces integracji dzieci z przybranym rodzicem, podział obowiązków, ustalenie zakresów odpowiedzialności za proces wychowania dzieci – określenie kto będzie odpowiedzialny za ich dyscyplinowanie, jaką rolę przyjmie rodzic przybrany, jaki udział w wychowaniu będzie miał rodzic biologiczny nie mieszkający na co dzień z dzieckiem. Wyzwaniem jest także zbudowanie autorytetu rodzica przybranego. W rodzinach, w których we wspólnym domu spotykają się dzieci z wcześniejszych związków, konieczna jest pomoc w procesie integracji, mediowanie w sytuacjach

konfliktowych. Jak wynika z badań Bernstein (1997), na jakość relacji między rodzeństwem przybranym ma wpływ wiele zmiennych, m.in. wiek dzieci, płeć, rodzaj pokrewieństwa, liczba dzieci wprowadzana do rodzinnego systemu przez każdego z dorosłych, podział czasu, który dziecko spędza w każdym z gospodarstw domowych. Silne rodziny potrafią sobie poradzić z trudnymi sytuacjami wykorzystując omówione wcześniej zasoby.

Ponadto Freisthler i in. (2003) podkreśliły, że wraz z rozwojem rodziny patchworkowej należy zwracać baczniejszą uwagę na to, co jest stresujące dla dzieci, ponieważ ich perspektywa zmian różni się od perspektywy osób dorosłych. Nie zawsze to, co rodzice postrzegają jako korzystną zmianę, np. przeprowadzkę do nowego domu, dzieci odbierają w podobny sposób. Dlatego istotne jest uwzględnienie ich punktu widzenia przy ocenie rodzinnych przemian, zauważenie tych obszarów, które są źródłem stresu i zapewnienie im wsparcia w trudnych momentach.

Pomocne w zmaganiach ze stresem i różnymi kryzysami przy rekonstrukcji rodziny okazuje się uczestnictwo w grupach wsparcia, ponieważ możliwość wymiany myśli i doświadczeń z ludźmi będącymi w podobnej sytuacji daje nie tylko ulgę, lecz także dostarcza sprawdzonych strategii radzenia sobie z problemami (Dobosz-Sztuba, 1992). Co więcej, w przypadku nawarstwienia się problemów w związku ze skomplikowaną sytuacją odbudowy rodziny korzystanie z pomocy specjalistów, takich jak psychologowie czy psychoterapeuci, może być kluczowe dla rozwiązania zaistniałych konfliktów, a wręcz pomoże w ocaleniu nowotworzonego systemu rodzinnego (Dobosz-Sztuba, 1992; Walęcka-Matyja, 2009). Ponadto w przypadku dzieci wychowujących się w rodzinach zrekonstruowanych istotne jest otrzymanie dodatkowego wsparcia w środowisku poza rodzinnym. Nauczyciele i pedagodzy powinni być świadomi sytuacji rodzinnej dziecka, dzięki czemu będą w stanie lepiej zrozumieć ewentualne trudności dziecka oraz zaoferować wsparcie emocjonalne oraz edukacyjne, jeśli wystąpi taka potrzeba. Dzieci z rodzin zrekonstruowanych mogą potrzebować dodatkowego wsparcia w przystosowaniu się do warunków szkolnych (Kromolicka, 1989).

*

Koncepcja sił rodziny koncentrująca się na zasobach nie neguje istnienia problemów rodzinnych, ale opierając się na pozytywnym podejściu psychologicznym, stara się pokazać, jak rodziny mogą kreatywnie i skutecznie radzić sobie z wyzwaniami, tym samym zachęcając do budowania bardziej satysfakcjonujących

relacji wewnątrzrodzinnych (DeFrain i Asay, 2007b). Szczególnie jest to inspirowane podejścia w kontekście rekonstrukcji rodziny. Tym bardziej, jak podkreślają sami twórcy Międzynarodowego Modelu Sił Rodziny, wszystkie rodziny, bez względu na ich rodzaj, mają mocne strony, ale napotykają także na wyzwania i obszary potencjalnego wzrostu. Nie chodzi bowiem o zewnętrzną strukturę rodziny czy jej rodzaj, ale o jej wewnętrzne funkcjonowanie. Mogą istnieć silne rodziny zrekonstruowane, silne rodziny nuklearne, silne rodziny wielopokoleniowe, silne rodziny z członkami homoseksualnymi (DeFrain i Asay, 2007c). Jak podkreślają zgodnie różni badacze tego konstrukt, zasoby rodziny rozwijają się w odpowiedzi na różnego rodzaju wyzwania. Mocne strony rozwijają się z czasem, są testowane przez codzienne stresory życiowe, a także przez kryzysy, z którymi przychodzi się zmierzyć tym rodzinom. Różne okoliczności życiowe prawdopodobnie aktywują różne cechy lub wymiary sił (Dunst, 2021). Silne rodziny, podobnie jak ludzie je tworzący, nie są doskonałe, ale co jest istotne, członkowie je tworzący systematycznie pracują nad tym, co jest ograniczające, pozostając ciągle w procesie wzrostu i zmiany (DeFrain i Asay, 2007c).

Rozwijanie i umacnianie siły rodziny jest działaniem prewencyjnym, zwiększającym odporność rodziny oraz przyczyniającym się do wzrostu jej dobrostanu, bez względu na zróżnicowania strukturalne występujące w różnych rodzajach systemów rodzinnych, w tym także wśród rodzin zrekonstruowanych. Podejmowane działania powinny dążyć do wzmocnienia spójności rodziny poprzez budowanie więzi emocjonalnych między jej członkami. Można to osiągnąć poprzez zachęcanie do dzielenia wspólnych doświadczeń przy stosowaniu otwartej komunikacji, a to będzie sprzyjać budowaniu zaufania i jedności w rodzinie. Promowanie aktywnego zaangażowania poszczególnych członków może obejmować organizowanie spotkań rodzinnych, rytuałów, wspólnych działań, które zachęcają do współpracy, bycia razem, wzmacniając tym samym relacje i budując systemy wsparcia w rodzinie. Jak pokazują badania, rodziny o silnych więzach są lepiej przygotowane do radzenia sobie z kryzysami i wyzwaniami, są także mniej narażone na problemy, prowadzące do dysfunkcji i rozpadu (Lee i Han, 2024). Specjaliści, m.in. psychologowie, terapeuci, pedagodzy i pracownicy socjalni, powinni współpracować z w celu zwiększenia ich zdolności do radzenia sobie z napotykanymi trudnościami. Obejmuje to nauczanie skutecznych technik zarządzania stresem i umiejętności rozwiązywania problemów. Poprawiając swoje strategie rozwiązywania problemów, rodziny mogą lepiej zarządzać kryzysami i zmniejszać ryzyko wystąpienia dysfunkcji w ich życiu. Ponadto szkolenie rodzin w zakresie skutecznych umiejętności komunikacyjnych może pomóc im w otwartym wyrażaniu swoich potrzeb i uczuć, prowadząc do lepszego

zrozumienia i wsparcia między członkami. Ważne jest także pomaganie rodzinom w identyfikowaniu i uzyskiwaniu dostępu do zewnętrznych zasobów, które mogą wspierać ich mocne strony. Może to obejmować zaznajamianie rodzin z dostępnymi usługami w danej społeczności, możliwym dodatkowym wsparciem finansowym lub zasobami edukacyjnymi, które mogą poprawić ich ogólny dobrostan (Lee i Han, 2024).

BIBLIOGRAFIA

- BERNSTEIN, A. C. (1997). Stepfamilies from siblings' perspectives. *Marriage & Family Review*, 26(1-2), 153–175. https://doi.org/10.1300/J002v26n01_10
- BRONSTEIN, P., STOLL, M. F., CLAUSON, J., ABRAMS, C. L., i BRIONES, M. (1994). Fathering after separation or divorce: Factors predicting children's adjustment. *Family Relations*, 43(4), 469–479.
- CARTWRIGHT, C. (2005). Stepfamily living and parent-child relationships: An exploratory investigation. *Journal of Family Studies*, 11(2), 267–283. <https://doi.org/10.5172/jfs.327.11.2.267>
- CISSNA, K. N., COX, D. E., i BOCHNER, A. P. (1990). The dialectic of marital and parental relationships within the stepfamily. *Communication Monographs*, 57(1), 44–61. <https://doi.org/10.1080/03637759009376184>
- DEFRAIN, J., i ASAY, S. M. (2007a). Epilogue: A strengths-based conceptual framework for understanding families world-wide. *Marriage & Family Review*, 41(3-4), 447–466. https://doi.org/10.1300/J002v41n03_10
- DEFRAIN, J., i ASAY, S. M. (2007b). Family strengths and challenges in the USA. *Marriage & Family Review*, 41(3-4), 281–307. https://doi.org/10.1300/J002v41n03_04
- DEFRAIN, J., i ASAY, S. M. (2007c). Strong families around the world: An introduction to the family strengths perspective. *Marriage and Family Review*, 41(1-2), 1–10. https://doi.org/10.1300/J002V41N01_01
- DEFRAIN, J., i STINNETT, N. (2002). Family strengths. W: J. J. Ponzetti (red.), *International Encyclopedia of Marriage and Family* (T. 2, s. 637–642). New York: Thomson.
- DOBKOWSKA, D. (1984). Więzi uczuciowe w rodzinie zrekonstruowanej. W: L. Wołoszynowa (red.), *Psychologia rozwojowa, wychowawcza i społeczna*. Seria II: Materiały do nauczania psychologii (T. 11, s. 363–464). Warszawa: PWN.
- DOBOSZ-SZTUBA, A. (1992). *Być macochą, być ojczymem*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- DODZIUK, A. (2010). *Nasze rodzinne dobre obyczaje. O pozytywnych nawykach, rytuałach i tradycjach*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia, Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- DUNST, C. (2021). A meta-analytic investigation of the relationships between different dimensions of family strengths and personal and family well-being, 33(1), 209–229. <https://doi.org/10.20377/JFR-578>
- FREISTHLER, B., MESSICK SVARE, G. M., i HARRISON-JAY, S. (2003). It was the best of times, it was the worst of times: Young adult stepchildren talk about growing up in a stepfamily. *Journal of Divorce & Remarriage*, 38(3-4), 83–102. https://doi.org/10.1300/J087v38n03_05

- GANONG, L., COLEMAN, M., SANNER, C., i BERKLEY, S. (2022). Childrearing in stepfamilies: Empirical answers about “what works”. *Family Relations*, 71(3), 876–883. <https://doi.org/10.1111/fare.12634>
- GOLISH, T. D. (2003). Stepfamily communication strengths: Understanding the ties that bind. *Human Communication Research*, 29(1), 41–80. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2003.tb00831.x>
- HORNSTRA, M., KALMIJN, M., i IVANOVA, K. (2020). Fatherhood in complex families: Ties between adult children, biological fathers, and stepfathers. *Journal of Marriage and Family*, 82(5), 1637–1654. <https://doi.org/10.1111/jomf.12679>
- JENSEN, T. M., i GANONG, L. H. (2020). Stepparent–child relationship quality and couple relationship quality: Stepfamily household type as a moderating influence. *Journal of Family Issues*, 41(5), 589–610. <https://doi.org/10.1177/0192513X19881669>
- KIERZKOWSKA, M., i SKARBEK-JASKÓLSKA, K. (2024). *Rodzina patchworkowa. Hybrydowy model współczesnej rodziny*. Warszawa: Difin.
- KING, V. (2009). Stepfamily formation: Implications for adolescent ties to mothers, nonresident fathers, and stepfathers. *Journal of Marriage and Family*, 71(4), 954–968. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2009.00646.x>
- KROMOLICKA, B. (1998). *Rodziny zrekonstruowane. Dziecięca percepcja postaw rodzicielskich a ich sytuacja szkolna*. Szczecin: Uniwersytet Szczeciński.
- LEE, S. Y., i HAN, K. S. (2024). Family strength: A concept analysis. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 33(2), 124–137. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2024.33.2.124>
- LEWANDOWSKA-WALTER, A. (2008). Psychospołeczne uwarunkowania adaptacji dzieci do życia w rodzinie zrekonstruowanej. W: M. Bogdanowicz i M. Lipowska (red.), *Rodzinne, edukacyjne i psychologiczne wyznaczniki rozwoju* (s. 113–121). Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- MITRĘGA, A. (2017). Proces rekonstrukcji rodziny z perspektywy doświadczeń dzieci. *Wychowanie w Rodzinie*, 15(1), 253–268. <https://doi.org/10.23734/wwr20171.253.268>
- MOORE, K. A., CHALK, R., VANDIVERE, S., i SCARPA, J. (2003). Measuring Family Strengths. *Indicators*, 2(3), 71–104. <https://doi.org/10.1080/15357449.2003.11069173>
- OLSON, D. H. (2013). *Kwestionariusz FACES IV i Model Kołowy: badania walidacyjne* (A. Margański, tłum.). Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- OLSON, D., i GORALL, D. (2006). *FACES IV & the Circumplex Model*. Minnesota, MN: Life Innovations.
- ORTHNER, D. K., JONES-SANPEI, H., i WILLIAMSON, S. (2004). The resilience and strengths of low-income families. *Family Relations*, 53(2), 159–167. <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00006.x>
- OTTO, H. A. (1962). What is strong family?. *Marriage and Family Living*, 24(1), 77–80. <https://doi.org/10.2307/348232>
- SANNER, C., GANONG, L., COLEMAN, M., i BERKLEY, S. (2022). Effective parenting in stepfamilies: Empirical evidence of what works. *Family Relations*, 71(3), 884–899. <https://doi.org/10.1111/fare.12703>
- SHERIDAN, S. M., WARNES, E. D., COWAN, R. J., SCHEMM, A. V., i CLARKE, B. L. (2004). Family-centered positive psychology: Focusing on strengths to build student success. *Psychology in the Schools*, 41(1), 7–17. <https://doi.org/10.1002/PITS.10134>
- SKARBEK, K., i KIERZKOWSKA, M. (2022). Szanse i zagrożenia w procesie wychowawczym w rodzinie patchworkowej. Studium rodziny zrekonstruowanej. *Roczniki Pedagogiczne*, 14(4), 101–119. <https://doi.org/10.18290/rped22144.9>

- SKARBEK, K., i KIERZKOWSKA, M. (2023). Rodzinna mozaika w rysunkach dzieci wychowywanych w rodzinach patchworkowych. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 617(2), 55–72. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0016.2876>
- SKARBEK-JASKÓLSKA, K., i KIERZKOWSKA, M. (2023a). Bonusowe rodzicielstwo – zasoby, wyzwania i zagrożenia związane z rodzicielstwem przybranym w rodzinie patchworkowej. *Roczniki Pedagogiczne*, 15(4), 63–90. <https://doi.org/10.18290/rped23154.4>
- SKARBEK-JASKÓLSKA, K., i KIERZKOWSKA, M. (2023b). Wybrane konteksty relacji rodzinnych w percepcji dzieci wychowywanych w zrekonstruowanych systemach rodzinnych na podstawie badania testem relacji rodzinnych. *Horyzonty Wychowania*, 22(64), 123–135. <https://doi.org/10.35765/hw.2023.2264.12>
- SKARBEK-JASKÓLSKA, K., i KIERZKOWSKA, M. (2024). Family relationships and parenting dynamics in blended families. *Studia Paedagogica Ignatiana*, 27(3), 19–41. <https://doi.org/10.12775/SPI.2024.3.001>
- SKOGRAND, L., ARRINGTON, R., i HIGGINBOTHAM, B. (2007). Developing strengths in stepfamilies. *All Current Publications*, Paper 1499. Utah State University.
- STINNETT, N., i DEFRAIN, J. (1985). *Secrets of strong families*. Boston, MA: Little Brown.
- WAŁĘCKA-MATYJA, K. (2009). *Zachowania społeczne młodzieży a uwarunkowania rodzinne i osobowościowe*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- WEAVER, S. E., i COLEMAN, M. (2010). Caught in the middle: Mothers in stepfamilies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 305–326. <https://doi.org/10.1177/0265407510361729>
- WONG, A., WONG, Y. J., i OBENG, C. S. (2012). An untold story: A qualitative study of Asian American family strengths. *Asian American Journal of Psychology*, 3(4), 286–298. <https://doi.org/10.1037/A0025553>

SIŁY RODZINY A WYBRANE REKOMENDACJE PRAKTYCZNE
NA PODSTAWIE BADAŃ
NAD RODZINAMI ZREKONSTRUOWANYMI

STRESZCZENIE

Ramami teoretycznymi artykułu jest Międzynarodowy Model Siły Rodziny, autorstwa Nicka Stinnetta i Johna DeFraina. Siły rodziny to wieloaspektowe pojęcie, na które składają się różne atrybuty, cechy i strategie, które umożliwiają rodzinom budowanie ogólnego dobrostanu oraz satysfakcji z życia. Mając na względzie zróżnicowanie oraz złożoność rodzin zrekonstruowanych, które wynikają między innymi z procesu ich powstawania oraz okoliczności z tym związanych, postanowiliśmy przeanalizować wyniki badań polskich i zagranicznych z udziałem rodzin zrekonstruowanych. Celem artykułu jest sformułowanie rekomendacji praktycznych w kontekście rodzin patchworkowych, które sprzyjają budowaniu wymiarów sił rodziny, takich jak okazywanie sobie uczuć i uznania, zaangażowanie w rodzinę, dobra komunikacja, wspólne spędzanie czasu, tworzenie dobrostanu duchowego oraz umiejętność radzenia sobie w konstruktywny sposób ze stresem i kryzysami. Rozwijanie i umacnianie siły rodziny jest działaniem prewencyjnym zwiększającym odporność rodziny oraz przyczyniającym się do wzrostu jej dobrostanu, bez względu na zróżnicowania strukturalne występujące w różnych rodzajach systemów rodzinnych, w tym także wśród rodzin zrekonstruowanych.

Słowa kluczowe: siły rodziny; rodzina zrekonstruowana; rodzina patchworkowa; dobrostan rodziny

FAMILY STRENGTHS AND SELECTED PRACTICAL RECOMMENDATIONS
BASED ON RESEARCH ON STEPFAMILIES

SUMMARY

The theoretical framework of this article is the International Family Strengths Model developed by Nick Stinnett and John DeFrain. Family strengths are a multifaceted concept comprising various attributes, qualities, and strategies that enable families to build overall well-being and life satisfaction. Given the diversity and complexity of stepfamilies – resulting in part from the processes shaping them and the circumstances surrounding these processes – we set out to analyze findings from both Polish and international research involving stepfamilies. The aim of the article is to formulate practical recommendations for patchwork families that support the development of key dimensions of family strengths, such as appreciation and affection, commitment to the family, positive communication, enjoyable time together, spiritual well-being, and successful management of stress and crises. Developing family strengths is a preventive action that enhances family resilience and contributes to increased well-being—regardless of the structural differences present in various types of family systems, including stepfamilies.

Keywords: family strengths; stepfamily; reconstructed family; family well-being