



**Specjalistyczna
Poradnia Psychologiczna**
Praga-Południe

Nie tylko w Walentynki - jak uczyć młodzież stawiania granic w relacjach

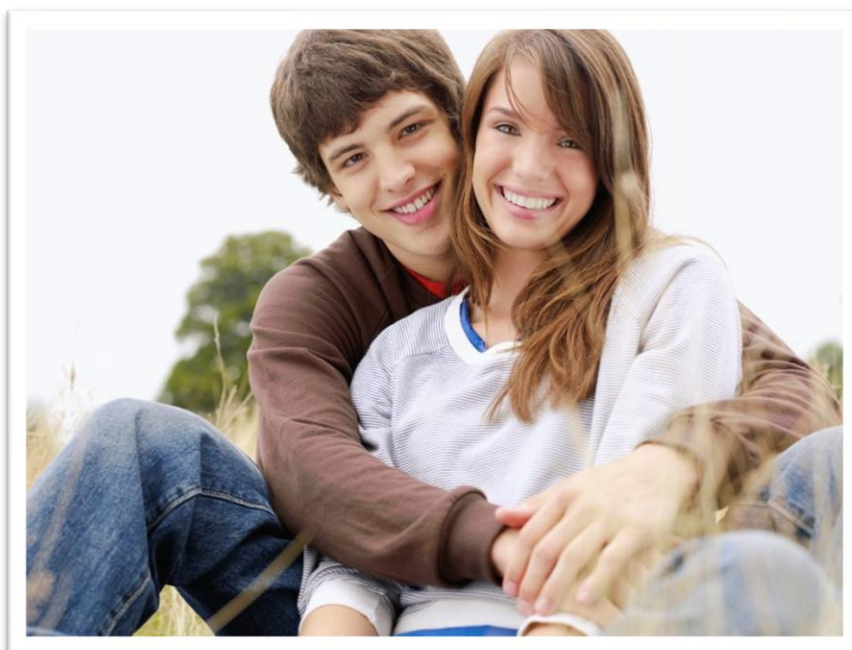


Foto: Canva

Za nami Walentynki. Wszechobecne symbole miłości- serca, kwiaty i Kupidyn- spoglądały na nas z witryn sklepowych, towarzyszyły reklamom i rozbrzmiewały w audycjach radiowych. Dla wielu dorosłych to jedynie jedno z kalendarzowych świąt, jednak Walentynki często stają się także pretekstem do rozmów o miłości, bliskości i relacjach romantycznych. W wielu miejscach to również czas wydarzeń skupionych na miłości: walentynkowe filmy w kinach, tematyczne szkolne dyskoteki, imprezy „na mieście”.

Dni po 14 lutego to także w wielu szkołach czas na wymienianie się informacjami o przeżytych i zaplanowanych randkach, romantycznych początkach, całym spektrum zachowań związanych z życiem uczuciowym. Ten czas często obfituje w zupełnie nowe doznania, pierwsze pocałunki, trzymania za rękę. Warto pamiętać, że dla nastolatków temat ten nie pojawia się wyłącznie w lutym i nie ma charakteru chwilowego. Relacje romantyczne są istotnym elementem ich codziennego funkcjonowania oraz ważnym obszarem rozwoju emocjonalnego i społecznego.

Okres adolescencji to czas intensywnych zmian biologicznych, psychicznych i społecznych. Właśnie wtedy relacje rówieśnicze, a w szczególności romantyczne, zaczynają odgrywać coraz większą rolę. Wielu rodziców i opiekunów z niepokojem obserwuje, że zdanie chłopaka czy dziewczyny staje się dla nastolatka ważniejsze niż opinia dorosłych. Nagle perspektywa rodziny, wyznawane przez nią wartości czy normy moralne tracą na znaczeniu. Choć bywa to trudne do zaakceptowania, zjawisko to mieści się w granicach normy rozwojowej. Nastolatek, poznając nowe grupy odniesienia, stopniowo buduje własną tożsamość i podejmuje próbę separacji od rodziny pochodzenia. Jednocześnie pojawia się pytanie, które stawia sobie wielu dorosłych: jak wspierać młodzież w budowaniu relacji opartych na bezpieczeństwie, wzajemnym szacunku i poszanowaniu własnych granic?

Relacje interpersonalne są jednym z podstawowych filarów rozwoju psychicznego człowieka. W okresie dorastania punkt odniesienia stopniowo przesuwa się z rodziny pochodzenia na grupę rówieśniczą. To właśnie w tych relacjach młody człowiek uczy się autonomii, negocjowania własnych potrzeb, radzenia sobie z konfliktem oraz regulowania emocji. Relacje rówieśnicze różnią się zasadniczo od relacji z dorosłymi – nastolatek doświadcza bycia z osobą, która nie ponosi za niego odpowiedzialności, nie ma „ostatniego słowa” i znajduje się na podobnym poziomie. Taka relacja niesie za sobą zarówno przywileje, jak większa swoboda wypowiedzi czy możliwość negocjacji, jak i ryzyko: niezrozumienia, odrzucenia czy zranienia. To właśnie w tym kontekście młodzi ludzie uczą się dyskusowania, bronięcia własnego zdania oraz stawiania granic.



Foto: Canva

związki często wydają się niezrozumiałe, a panujące w nich zasady – zupełnie odmienne od tych znanych z dorosłych relacji.

Pierwsze związki romantyczne można traktować jako swoisty „poligon doświadczalny”, na którym nastolatek sprawdza role społeczne oraz uczy się bliskości, intymności i odpowiedzialności za drugą osobę. Z perspektywy psychologii rozwojowej jest to proces naturalny i potrzebny, nawet jeśli relacje te bywają krótkotrwałe i intensywne emocjonalnie. Dla obserwujących sytuację rodziców takie

Dobra relacja romantyczna, również w okresie adolescencji, opiera się na kilku kluczowych elementach. Należą do nich: wzajemny szacunek, poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego, możliwość wyrażania własnych opinii oraz akceptacja granic drugiej osoby. Wbrew obiegowym przekonaniom dobra relacja nie oznacza ciągłej zgody ani rezygnowania z siebie na rzecz partnera. Wręcz przeciwnie – sprzyja wzmocnieniu poczucia własnej wartości i autonomii. Nastolatek pozostający w zdrowym związku ma prawo do własnych pasji, przyjaciół oraz do zmiany zdania. Niepokojącymi sygnałami mogą być natomiast: presja na określone zachowania, kontrolowanie kontaktów społecznych, wzbudzanie poczucia winy czy umniejszanie emocji drugiej osoby. Właśnie w tym obszarze szczególnego znaczenia nabiera umiejętność stawiania granic.

Granice psychologiczne to zdolność do rozpoznawania własnych potrzeb, emocji i wartości oraz komunikowania ich w relacjach z innymi. Dla nastolatków stawianie granic bywa szczególnie trudne. Silna potrzeba akceptacji oraz lęk przed odrzuceniem mogą prowadzić do podejmowania działań sprzecznych z własnym komfortem psychicznym. Warto podkreślić, że uczenie młodzieży stawiania granic nie polega na straszeniu zagrożeniami, lecz na wzmocnieniu ich poczucia sprawczości. Kluczowe jest, aby nastolatek wiedział, że ma prawo powiedzieć „nie”, zmienić zdanie oraz wycofać się z sytuacji, która staje się dla niego niekomfortowa – niezależnie od oczekiwań partnera. Granice te dotyczą nie tylko sfery fizycznej, ale również emocjonalnej i cyfrowej, w tym presji na udostępnianie prywatnych treści czy bycie stale dostępnym online.

Jak nastolatek uczy się rozpoznawać własne granice? Najczęściej poprzez doświadczenie, ale także obserwowanie innych osób, które są dla niego ważne. Paradoksalnie to właśnie rodzice bardzo często stają się pierwszymi osobami, na których młody człowiek „testuje” nowe umiejętności. Dzieci i nastolatki próbują swoich kompetencji tam, gdzie czują się bezpiecznie – a więc w relacjach z opiekunami. Choć wpływ rodziców w okresie dorastania bywa postrzegany jako ograniczony, ich rola w kształtowaniu kompetencji relacyjnych młodzieży pozostaje kluczowa. Fundamentem jest relacja oparta na zaufaniu, otwartości i gotowości do rozmowy bez oceniania. Zamiast moralizowania czy wprowadzania zakazów warto stawiać na dialog oraz pytania, które pomagają nastolatkowi samodzielnie przyglądać się własnym doświadczeniom.

Ogromne znaczenie ma również modelowanie postaw – sposób, w jaki dorośli stawiają granice we własnych relacjach. Rodzic palący papierosa nie przekonuje, mówiąc dziecku, że palenie szkodzi, podobnie jak trudno oczekiwać wiarygodności od dorosłych, którzy sami nie potrafią odmawiać, a jednocześnie uczą tego swoje dzieci. Nastolatki bardzo szybko wyczuwają niespójność.

Istotne jest także normalizowanie trudnych emocji towarzyszących relacjom, takich jak zazdrość, złość czy rozzarowanie, oraz pokazywanie konstruktywnych sposobów radzenia sobie z nimi.

Profilaktyka w obszarze relacji romantycznych młodzieży powinna obejmować zarówno środowisko domowe, jak i szkolne. Programy psychoedukacyjne oraz warsztaty z zakresu asertywności, komunikacji i edukacji emocjonalnej pomagają młodym ludziom lepiej rozumieć siebie i innych. Wczesna edukacja dotycząca granic, zgody i szacunku w relacjach pełni ważną funkcję ochronną w rozwoju psychospołecznym. Dostarcza nie tylko wiedzy, ale przede wszystkim kompetencji, które pozwalają rozpoznawać sytuacje potencjalnie zagrażające i adekwatnie na nie reagować. Nastolatki, które od wczesnych lat uczą się, czym są zdrowe granice i na czym polega świadoma zgoda, rzadziej internalizują przekonania normalizujące presję, manipulację czy kontrolę w relacjach.

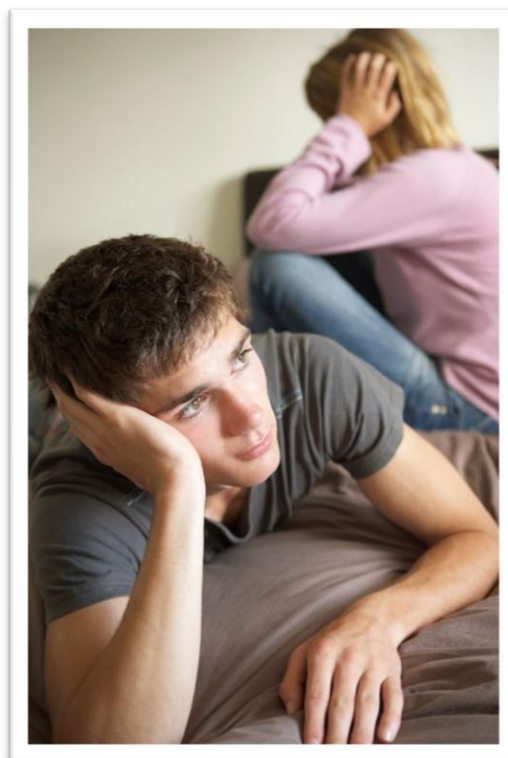


Foto: Canva

Profilaktyka nie polega na zakazywaniu młodzieży wchodzenia w relacje romantyczne ani na wzbudzaniu lęku przed bliskością. Jej istotą jest wzmacnianie autonomii, poczucia sprawczości i odpowiedzialności za własne decyzje. Wyposażenie nastolatków w umiejętność komunikowania własnych potrzeb, asertywnego odmawiania, rozpoznawania emocji oraz korzystania z dostępnych źródeł wsparcia sprawia, że są oni mniej podatni na presję rówieśniczą i przekraczanie ich granic.

Równie ważne jest tworzenie przestrzeni do rozmowy – zarówno w domu, jak i w szkole – w której młodzież może zadawać pytania i dzielić się wątpliwościami bez obawy przed oceną. Regularne, dostosowane do wieku rozmowy na temat relacji, granic i zgody normalizują te zagadnienia i sprawiają, że w sytuacji zagrożenia młody człowiek chętniej sięgnie po pomoc.

Relacje romantyczne w okresie adolescencji są naturalnym i ważnym etapem rozwoju. Nie tylko w Walentynki warto rozmawiać z młodzieżą o miłości, bliskości i granicach. Wspierając nastolatków w budowaniu zdrowych relacji, pomagamy im rozwijać kompetencje, które będą miały znaczenie przez całe dorosłe życie. Umiejętność stawiania granic jest bowiem nie tylko ochroną przed krzywdą, ale także fundamentem dojrzałych i satysfakcjonujących relacji w przyszłości.

Warszawa, 24.02.2026

(-) Weronika Wrońska

Weronika Wrońska – psycholog, absolwentka Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, ukończyła studia ze specjalnością w psychologii klinicznej dziecka i rodziny. Pracuje w nurcie TSR. Jest praktyczką metody „Kids’ Skills” i „Jestem z Ciebie dumny!”. W Specjalistycznej Poradni Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży Praga-Południe prowadzi konsultacje dla dzieci, młodzieży, rodziców i opiekunów.

Bibliografia.

Brzezińska, A. I. (2014). Psychologia rozwoju człowieka. Gdańsk: GWP.

Obuchowska, I. (2000). Adolescencja. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.

Bee, H., Boyd, D. (2019). Psychologia rozwoju człowieka. Poznań: Zysk i S-ka.

Erikson, E. H. (2004). Tożsamość a cykl życia. Poznań: Zysk i S-ka.

SPP Praga-Południe jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin "Rodzinna Warszawa".

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej czytelni na: www.centrumwspieraniarodzin.pl

 536 783 213,  biuro@niejestessam.waw.pl,  www.facebook.com/sppwarszawa