

Znaczenie komunikacji w procesie funkcjonowania rodziny

The importance of communication in family functioning

Komunikacja – podstawy teoretyczne

Komunikacja jest procesem, który zachodzi bez ustanku, jest ona podstawowym środkiem przekazu, dzięki któremu ludzie są w stanie zrozumieć myśli, emocje czy opinie tych, którzy ich otaczają. Komunikacja jest głównym elementem, który kształtuje relacje międzyludzkie, a w rodzinie pełni ona szczególnie ważną rolę, będąc podstawowym czynnikiem decydującym o jej prawidłowym funkcjonowaniu i bliskości relacji, a także poprawnym stosunku członków rodziny do siebie nawzajem. W. Głodowski (2006) definiuje komunikację jako „dynamiczny proces, polegający na wymianie, tzn. wysyłaniu i odbieraniu przekazów w ramach określonej sytuacji lub kontekstu”, podkreślając wagę i wpływ okoliczności i elementów otaczających na skuteczność i zrozumienie komunikatu przekazanego.

Złożoność komunikacji jest po części uzasadniona jej wieloelementowością, ponieważ każda jej składowa ma wpływ na odebrane znaczenie przekazu. B. Dobek-Ostrowska (2007) do elementów komunikacji zalicza: kontekst, tj. otoczenie, pora dnia, miejsce rozmowy, ale także historia relacji między rozmówcami, ich nastawienie, jak i tradycje kulturowe czy zwyczaje społeczne; uczestników, czyli nadawcę i odbiorcę komunikatów; oraz sam komunikat, w którym rozróżnić można dwa poziomy przekazu: świadomy, czyli zwykle werbalnie wyrażoną, bezpośrednią

treść, oraz relacyjny, czyli podświadomie wyrażone nastawienie nadawcy do swoich rozmówców i samego siebie czy sytuacji (Bejma 2014). Kolejnymi elementami, które mają wpływ na odbiór komunikatu, są: droga jego przekazu (można tu wymienić elementy werbalne, niewerbalne, a także dotyk, zapach i smak); szumy, czyli składowe mogące zagłuszyć sedno przekazu w związku z rozproszeniem czy nastawieniem odbiorcy; oraz sprzężenie zwrotne, tj. reakcja odbiorcy na komunikat. Reakcja ta jest szczególnie ważna ze względu na dynamiczny i interakcyjny charakter przekazywania informacji (Dobek-Ostrowska 2007). Wszystkie wyżej wymienione czynniki są istotne, gdyż, zależnie od sytuacji, muszą być poprawnie dopasowane, aby komunikacja była skuteczna.

Modele komunikacji w rodzinie

Rodzina, jako podstawowa jednostka społeczna, jest miejscem, gdzie komunikacja przyjmuje znaczącą rolę. Z powodu codziennych interakcji i spędzania dużej ilości czasu wspólnie, komunikacja w rodzinie jest intensywna i dynamiczna, charakteryzując się dużym natężeniem emocji (Matyjas 2017). Według M. Wysoty (2022) w komórkach rodzinnych istnieje tendencja do powstawania specyficznej, wspólnej rzeczywistości społecznej, co, długoterminowo, wyrażone jest w tworzeniu powtarzających się wzorów w komunikacji. Środowisko każdej rodziny jest unikatowe, a zwyczaje komunikacyjne różnią się od siebie. Badacze wyróżniają jednak trzy najbardziej popularne modele: jednostronny, dwustronny oraz relacyjny.

Model jednostronny zakłada, że priorytetem dla nadawcy jest wyłącznie przekazanie własnych myśli i opinii. B. Harwas-Napierała (2008) opisuje go jako schemat zachowań najczęściej spotykany w rodzinach autorytarnych, gdzie, najczęściej rodzic, swoje komunikaty ogranicza przede wszystkim do poleceń i rozkazów, oczekując jednocześnie, że inni członkowie rodziny podporządkują się mu. Model ten nie jest nastawiony na zrozumienie siebie nawzajem czy budowanie relacji; nie stwarza też możliwości współpracy. W modelu dwustronnym dużą wagę przyjmuje sprzężenie zwrotne, czyli reakcja odbiorców na wysyłane komunikaty. Już nie sam komunikat jest sednem rozmowy – równie ważne stają się reakcje obserwowane u rozmówców (Frydrychowicz 2003). Podkreślony jest interakcyjny charakter komunikacji, co rozwija empatię i wrażliwość na drugiego człowieka. Z kolei model relacyjny jest najbardziej optymalnym wzorcem – skupia się on nie tylko na uczestnikach rozmowy, lecz także na przedmiocie komunikacji, oddzielając je jednak od siebie. Umożliwia to zachowanie empatyczne,

z jednoczesnym zadaniowym spojrzeniem na problem, co pozwala rozmówcom współpracować w szukaniu rozwiązania, nie obwiniając za niego żadnego z członków rodziny (Harwas-Napierała 2008).

W swoich badaniach Koerner i Fitzpatrick (2006) wypracowali model komunikacyjny rodziny, który rozpatrywał zorientowanie rodziny na rozmowę. Wśród czynników, które badali, była częstotliwość rozmów, otwartość członków rodziny między sobą oraz ich zaangażowanie we wspólnie spędzony czas. Rodziny, w których priorytetem była regularna, otwarta komunikacja, przejawiały większe zaangażowanie we wspólne podejmowanie decyzji. Co więcej, choć poziom zgodności mógł być w nich niski (ponieważ niezależność i różnice postaw i przekonań były w nich bardziej wyraźne), rodziny te przykładaly większą wagę do wspólnego rozwiązywania konfliktów, szczególnie z udziałem dzieci, co dawało im możliwość wyrażenia własnych potrzeb. Taki model funkcjonowania wspiera budowanie zdrowych nawyków oraz dojrzałego zachowania u dzieci (Wysota 2022).

Strategie komunikacji z dziećmi

Rodzina sama w sobie jest jednostką komunikacji społecznej, jednak wewnątrz niej możemy wyróżnić pewne podsystemy: małżeński (między małżonkami), rodzicielski (relacja rodzic-dziecko) oraz między rodzeństwem. Komunikacja, oczekiwania i nastawienie w każdym z powyższych podsystemów są inne, a relacja między nimi przyjmuje różnorodny wyraz, jednak ich całokształt ma wielki wpływ na funkcjonowanie rodziny. B. Harwas-Napierała (2006) wykazała, że styl komunikacji funkcjonujący między rodzicami znajduje odzwierciedlenie w stylu, który przyjmują oni podczas komunikacji z dziećmi. Z kolei dzieci w rodzinie uczą się schematów zachowań i reakcji, które obserwują u swoich opiekunów. Wzór stworzony przez rodziców zostaje społecznie dziedziczony oraz przenoszony do przyszłych rodzin dzieci.

Mówiąc o stylach komunikacji w rodzinie, można wymienić styl partnerski oraz niepartnerski. W stylu partnerskim komunikując się, nadawcy nie zależą wyłącznie na własnych pragnieniach i przekonaniach – równie ważne stają się potrzeby i opinie rozmówców. Styl ten pozwala na spojrzenie na przedmiot rozmowy z punktu widzenia innego niż własny, co zachęca do przyjmowania postawy tolerancyjnej. W rodzinach przejawiających ten styl komunikacji powstaje atmosfera przyjazna wyrażaniu uczuć, interakcji z innymi oraz współpracy. U dzieci pozwala to na wypracowanie dobrych nawyków społecznych. Styl niepartnerski natomiast skupia się wyłącznie na osiągnięciu własnych celów i przekazaniu

własnych myśli, nie pozostawiając miejsca na reakcję ze strony rozmówcy. Może się to przejawiać brakiem skupienia na potrzebach innych, niesłuchaniem czy ignorowaniem innych, a także rozpoczynaniu i kończeniu rozmowy, nie zważając na to, czy pozostali rozmówcy się z tym zgadzają. Styl ten tworzy w rodzinie klimat, który nie sprzyja wyrażaniu własnej indywidualności czy emocji, a komunikacja zachodząca tam będzie bardzo nieskuteczna. (Matyjas 2017).

M. Wawrzak-Chodaczek (2017) wykazała, że partnerski styl komunikacji w rodzinie tworzy dobre środowisko wychowawcze, gdzie szanowane są prawa dziecka. Podstawowymi wartościami stają się wtedy zaufanie, empatia, tolerancja i świadomość wspólnej odpowiedzialności za rozwiązywanie konfliktów. W badaniach M. Lis (2018) zachowaniami najczęściej opisywanymi w rodzinach, w których panują pozytywne relacje między dziećmi a rodzicami, są: rozmowa, okazywanie dziecku akceptacji, tworzenie możliwości do wyrażania uczuć oraz wspólne podejmowanie decyzji. Ważnym aspektem jest także zaufanie, które decyduje o możliwości rozwoju dziecka i tworzenia się jego indywidualności.

Pozytywne i negatywne strategie rozwiązywania konfliktów

Konflikty w rodzinie są czymś naturalnym, jako że rodzina jest podstawową jednostką wychowawczą i społeczną. Członkowie rodziny spędzają ze sobą bardzo dużo czasu w rozległym zakresie, a więc naturalnym jest, że różnice osobowościowe, jak i temperament, opinie i doświadczenia będą skutkowały powstawaniem konfliktów. Warto wspomnieć, że konflikt sam w sobie nie musi być czymś negatywnym, gdyż to sposób jego rozwiązania wpływa na odbiór sytuacji i jego wpływ na osoby zaangażowane (Bejma 2014). A. Olubiński (1992) wśród głównych podejść do konfliktu wymienia m.in. spojrzenie na konflikt jako zjawisko destruktywne, destabilizujące. Jednocześnie opisuje on konflikt jako możliwe źródło zmiany, mogące prowadzić do innowacji i postępu. Podejście uczestników konfliktu jest elementem w znacznej mierze decydującym o jego charakterze, oraz o tym, czy będzie on skutkował pozytywną zmianą czy dalszym pogłębianiem się napięcia. Biorąc pod uwagę edukacyjną funkcję rodziny, dla dzieci konflikty są okazją do obserwacji i nauki schematów zachowań i reakcji, dlatego szczególnie ważne jest wypracowanie dobrych nawyków. Zbyt duża ilość albo nieumiejętność poradzenia sobie z konfliktem może z czasem prowadzić do zaburzeń społecznych i psychicznych, lecz dobrze moderowane potrafią nauczyć radzenia sobie w grupie, negocjacji oraz wyrażania własnych myśli (Bejma 2014).

W życiu codziennym reakcja na konflikt nie zawsze jest przemyślana, mają na nią wpływ odczuwane emocje, przeświadczenia, jak i, w dużej mierze, schematy działań, które przyjęte zostały w przeszłości. Z tego właśnie powodu konflikty przyjmują czasem rolę długoterminowych sporów, które cyklicznie powtarzają się, a strategie radzenia sobie z konfliktem nie prowadzą do rozwiązania, a tylko chwilowego umorzenia go. Popularne strategie działania, który przyjmowane są w tego rodzaju destruktywnych konfliktach, opisała T. Rostowska (2001).

Pierwsza grupa strategii skupia się na ucieczce od aktywnej konfrontacji. Zachowania te są próbą rezygnacji z uczestnictwa w konflikcie lub zminimalizowania go, wiążą się jednak z brakiem chęci wzięcia odpowiedzialności za sytuację, przez co są rozwiązaniami, które nie są w stanie wprowadzić zmian potrzebnych aby zakończyć konflikt. Destruktywnym konfliktom może towarzyszyć unikanie, które można zaobserwować, gdy jedna lub więcej ze stron nie chcą brać udziału w konflikcie. Może to wiązać się z fizyczną ucieczką podczas konfrontacji (np. wyjście na spacer) lub unikaniem rozmów z daną osobą. Strategia ta może wydawać się poprawna, jeśli intencją jest uniknięcie nieistotnego, naszym zdaniem, konfliktu. Na dłuższą metę jest to jednak rozwiązanie, które bagatelizuje problem, zamiast zaadresować jego powód. Zranienia, niespełnione oczekiwania czy nieporozumienie leżące u podłoża konfliktu nie zostaną naprawione, jeśli nie skonfrontujemy się z nimi. Co gorsza, postawa ta może prowadzić do zwiększenia dystansu między domownikami i pogorszenia relacji. Zdarza się też, że uczestnicy „cichego konfliktu” gromadzą w sobie żal i pretensje do drugiej osoby; nie zostają one jednak wyrażone. W takiej sytuacji wybuch i eskalacja sporu następuje po dłuższym czasie, często z błahego powodu, nieadekwatnego do intensywności reakcji. Nie jest to bowiem reakcja na jednorazowe zachowanie, lecz wyraz wszystkich pretensji zebranych wobec danej osoby. Strategia ta jest bardzo nieefektywna, gdyż tłumi sedno konfliktu, przez co komunikacja jest utrudniona, a członkowie sporu mogą mieć trudności w zrozumieniu powodów reakcji. Kolejną strategią w tej kategorii jest minimalizowanie konfliktu. Zachowanie to polega na umniejszaniu wagi niepoprawnych zachowań czy uczuć drugiej osoby. Choć w sytuacji, gdy konflikt wydaje się być błahy lub niewarty czasu, ta strategia może wydawać się być pasująca, nieodzwrotnie prowadzi ona do lekceważenia innych osób biorących udział w konflikcie. Może to być powodem zranień i późniejszych trudności w komunikacji.

Powyższa grupa strategii nie daje możliwości zaadresowania problemu i stawienia czoła sytuacji. Chcąc zapobiec tego typu zachowaniom, można skorzystać ze strategii konstruktywnych, tj. takich, które doprowadzą do klarownego

zakończenia konfliktu. Podstawą jest dążenie do aktywnego spojrzenia na problem, a aby to zrobić, trzeba przyjąć postawę odpowiedzialności za swoje zachowanie i słowa (Frączek 2018). Pierwszym krokiem w stronę porozumienia jest zrozumienie samego przedmiotu konfliktu- należy go zidentyfikować i nazwać, konsultując to z innymi uczestnikami sporu. Może to być doświadczenie konfrontujące i trudne, wymaga wobec tego dojrzałości emocjonalnej oraz autentycznego dążenia do rozwiązania, nie wykluczając możliwości własnej winy. Ponadto, konflikty niejawne często wiążą się z niewyrażonymi zranieniami i chowanymi urazami, co bardzo utrudnia zdefiniowanie obecnego konfliktu. Dlatego dobrym rozwiązaniem jest skupienie się tylko na aktualnym problemie, gdyż zmniejsza to problemy komunikacyjne i zminimalizuje, często krzywdzące, generalizacje (Frączek 2018). Warto pamiętać, że zmiana to proces, a wielowątkowe konflikty nie zawsze można rozwiązać pojedynczą rozmową.

Kolejna grupa destruktywnych strategii rozwiązywania konfliktów z pozoru może wydawać się przeciwieństwem tych opisanych powyżej, jednak w bardzo zbliżony do nich sposób są one skutkiem chęci jak najszybszego zakończenia konfliktu, bez konfrontowania się z jego sednem. Są to wobec tego zachowania, które nie doprowadzą do trwałego rozwiązania. Mowa o, opisanych przez T. Rostowską (2001), tłumikach, czyli próbach zagłuszenia kłótni przez forsowne uciszenie innych jej uczestników. Mogą one przyjmować formę krzyku, ostentacyjnego emocjonalnego przeżywania sporu czy powoływanie się na ból fizyczny (np. ból głowy). Choć krzyk wydaje się być reakcją konfrontującą, jest on tak naprawdę próbą obrony i ucieczki przed tematem konfliktu. Dzieje się tak, gdyż złość jest znacząco związana z mechanizmem reakcji walki i ucieczki, co może prowadzić do agresji (Zawisza-Mlost 2021). Strategia zagłuszania jest ściśle połączona ze strategią polegającą na użyciu siły (fizycznej bądź psychicznej), aby rozwiązać konflikt. Chcąc zakończyć spór, jedna ze stron może stosować groźby czy nadużywać swoją pozycję społeczną i autorytet. I choć takie zachowanie tymczasowo pozbawi innych uczestników sporu możliwości kontynuacji go, z biegiem czasu prowadzi tylko do eskalacji, gdyż odwraca rozmowę od sedna konfliktu, a potrzeby wyrażone w nim w dalszym ciągu pozostają niezaspokojone.

W obliczu tego typu destruktywnych strategii należy im przeciwdziałać poprzez kontrolowanie napięcia emocjonalnego towarzyszącego kłótni (Frączek 2018). Aby nie wyrządzić żadnych krzywd emocjonalnych, warto zadbać o zmniejszenie intensywności konfliktu, choćby przez krótką przerwę w rozmowie, która da możliwość przemyślenia sytuacji (Zawisza-Mlost 2021). Konfrontując osobę, która nie potrafi opanować własnych emocji, ważne jest utrzymanie postawy

asertywnej, tj. mówienie otwarcie i szczerze o własnych odczuciach, z jednoczesnym utrzymaniem szacunku do rozmówcy i jego uczuć. W tym procesie szczególnie ważna okazuje się empatia, ponieważ moderowanie i trening kontroli emocji nie powinny być krytyką tego, w jaki sposób ktoś te emocje przeżywa. Istotna jest umiejętność prowadzenia wyrozumiałej i spokojnej rozmowy, która pozwoli rozmówcy na uświadomienie sobie o przeżywanych emocjach, a więc budowaniu inteligencji emocjonalnej (Zawisza-Mlost 2021).

Ostatnią grupą destruktywnych strategii radzenia sobie z konfliktem są strategie, które poszukują powodów konfliktu. Z powodu braku samoświadomości znajdują go jednak tylko w błędach innych uczestników sporu, a rozwiązaniem staje się obwinianie innych za powstałą sytuację. Poszukiwanie winnego prowadzi do oskarżeń, a z biegiem czasu te mogą przerodzić się w odrzucenie, co tylko zwiększa dystans emocjonalny między członkami sporu. Ryś, Greszta i Grabarczyk (2019) w swojej pracy opisują pozytywny wpływ spojrzenia na konflikt jak na zadanie, które wymaga rozwiązania. Pozwala to skupić się na samej problematyce konfliktu i szukaniu jego rozwiązania, zamiast traktowania konfliktu jako ataku na jednostkę. Odpowiedzialność i pokora są jednak kluczowe, aby tego rodzaju konflikt został rozwiązany i stał się okazją do samorefleksji i wzrostu. Zdarza się bowiem, że niemożliwe jest osiągnięcie kompromisu, a żeby rozwiązać spór, trzeba podjąć decyzję o priorytetyzacji potrzeb jednej ze stron, co możliwe jest tylko wtedy, gdy zrozumiemy punkt widzenia i perspektywę inną od naszej.

Konstruktywne rozwiązania i strategie wiążą się z aktywnym wprowadzeniem zmiany, aby zakończyć konflikt, co pozwala wszystkim zaangażowanym wzrastać oraz budować umiejętności wyrażania własnego zdania, empatii, odpowiedzialności oraz samoświadomości. Adler, Rosenbelt i Proctor (2006) opisują skuteczne kroki rozwiązania konfliktu. Po wystąpieniu sporu w rodzinie dobrym rozwiązaniem jest nazwanie problematyki konfliktu – rozeznanie się w potrzebach, które komunikują wszyscy jego uczestnicy. Zdarza się, że konflikt jest wielowymiarowy – wówczas należy wyznaczyć najważniejsze jego elementy, na których chcemy się skupić. Po rozpoznaniu problemu następuje identyfikacja możliwych rozwiązań, w szczególności zadań, nad którymi członkowie konfliktu mogą zacząć pracować. Spory często wiążą się z trudną i emocjonalnie naładowaną tematyką, natomiast wyróżnienie poszczególnych sposobów na wprowadzenie zmiany sprawia, że rozwiązanie staje się bardziej osiągalne. Kolejnym ważnym aspektem konstruktywnej strategii działania jest pozytywny styl komunikacji w stosunku do współrozmówców. Otwarta komunikacja, pełna szacunku i aprobaty dla opinii innych tworzy klimat emocjonalny, w którym członkowie rodziny podbudowują się

nawzajem, a konflikt rozwiązywany jest w ramach współpracy, a nie obwiniania. Rozwiązanie konfliktu jest w takiej sytuacji bodźcem zacieśniającym więzi rodzinne. Tak zwana „metoda bez porażek”, opracowana przez T. Gordona (1993), zakłada też dążenie do rozwiązania zwycięzca-zwycięzca, tj. takiego, gdzie żadna ze stron nie będzie poszkodowana, a rozwiązanie konfliktu będzie wspólnym sukcesem rodziny.

Streszczenie

Komunikacja jest procesem zachodzącym zawsze, werbalnie czy niewerbalnie, świadomie czy nieświadomie, opinie, emocje i pragnienia znajdują swój wyraz w codziennym zachowaniu. W rodzinie, ze względu na zakres i dynamikę interakcji, szczególne znaczenie przyjmuje relacyjna funkcja komunikacji. Styl komunikacji kreowany przez rodziców jest obserwowany przez dzieci, które z biegiem czasu przejmują zaobserwowane schematy zachowań i nawyki, dlatego też ważne jest kultywowanie dobrych zwyczajów komunikacyjnych. Powyższa praca opisuje modele, schematy i style komunikacji, a także skuteczne i konstruktywne strategie rozwiązywania konfliktów, zwracając uwagę na elementy budujące, ważne w kontekście tego, by rodzina była dobrym środowiskiem rozwoju dla dzieci.

Słowa kluczowe: modele komunikacji, partnerski styl komunikacji, strategie rozwiązywania konfliktów, komunikacja z dziećmi

Abstract

Communication is a constant process; whether verbally or non-verbally, consciously, or not, opinions, emotions and needs are expressed in everyday behavior. In a family, because of the range and dynamics of the interactions, relational function of communication takes on a very significant meaning. Communication styles created by the parents are observed by children, who, over time, inherit their habits and behavioral patterns- hence the importance of cultivating healthy communication practices. The submitted paper describes

commonly observed models, schemes and styles of communication, as well as effective and constructive strategies of dealing with conflict. Elements important to make a family an environment fitting for growth and development of children have also been described.

Keywords: communication models, partnership in communication, conflict resolution strategies, communication with children

Bibliografia

- Adler, R.B., Rosenfeld, L.B., Proctor, R.F. (2006), *Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się*, Poznań: Rebis.
- Bejma, U. (2014), Komunikacja interpersonalna, a konflikty w rodzinie, *Studia nad Rodziną*, t. 18, nr 1(34), s. 157–172.
- Dobek-Ostrowska, B. (2007), *Podstawy komunikowania społecznego*, Wrocław: Wydawnictwo Astrum.
- Frączek, Z. (2018), Konflikty w rodzinie i propozycje ich rozwiązania, *Kultura – Przemiany – Edukacja*, t. 6, s. 141–154.
- Frydrychowicz, S. (2003), Komunikacja interpersonalna w rodzinie a rozwój dorosłych. W: B. Harwas-Napierała (red.), *Rodzina a rozwój człowieka dorosłego*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Głodowski, W. (2006), *Komunikowanie interpersonalne*, Warszawa: Wydawnictwo Hansa Communication.
- Gordon, T. (1993), *Wychowanie bez porażek. Rozwiązywanie konfliktów między rodzicami a dziećmi*, Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Harwas-Napierała, B. (2006), Komunikacja w rodzinie ujmowanej jako system w relacji rodzice–dzieci, *Roczniki Socjologii Rodziny*, t. 17, s. 221–233.
- Harwas-Napierała, B. (2008), *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*, Poznań: Wydawnictwo naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.
- Lis, S. (2018), *Komunikacja wewnątrzrodzinna i czynniki ją warunkujące*, Kielce: UJK, niepublikowana praca magisterska.
- Matyjas, B. (2017), Komunikacja w rodzinie – modele, style, bariery, *Warmińsko-Mazurski Kwartalnik Naukowy*, nr 4, s. 39–49.
- Olubiński, A. (1992), *Konflikty rodzice – dzieci. Dramat czy szansa? (wzory i wzorce)*, Toruń: Wydawnictwo Naukowe UMK.
- Rostowska, T. (2001), *Konflikt międzypokoleniowy w rodzinie: analiza psychologiczna*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

- Ryś, M., Greszta, E., Grabarczyk, K. (2019), Intelktualna, emocjonalna i działaniowa bliskość małżonków a ich gotowość do rozwiązywania konfliktów oraz przebaczenia, *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(38), s. 221–254.
- Wawrzak-Chodaczek, M. (2017), *Komunikacja interpersonalna i masowa – wybrane teorie i praktyki*, Kraków: Impuls.
- Wysota, M. (2022), *Komunikacja w rodzinie a wkraczanie młodych osób w dorosłość*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.
- Zawisza-Mlost, K. (2021), *Dobrze ze złością. Jak wspierać dzieci i młodzież w konstruktywnym radzeniu sobie ze złością*, Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.