

Dzieci bumerangi

Gdy dorosłe dziecko wraca do domu

Powinny wyfruwać z rodzinnego gniazda i zakładać własne. Tymczasem wracają i siedzą na garnuszku rodziców. To coraz bardziej powszechne zjawisko we Europie i w Polsce.

Jak wynika z badań przeprowadzonych przez CBOS, młodzi ludzie w Polsce coraz dłużej są uzależnieni od pomocy rodziców. Z mamą i tatą mieszka aż 45 proc. osób w wieku od 25 do 34 lat oraz 81 proc. mających od 18 do 24 lat. Przyczyn takiego stanu jest wiele. Socjologowie wskazują najczęściej na bezrobocie i kryzys ekonomiczny (np. trudności ze znalezieniem pracy), ale i... wygodę młodych, którzy nie chcą rezygnować z łatwego życia.

– Często rodzice, a zwłaszcza matki, początkowo nie dostrzegają niebezpieczeństwa takiego powrotu. Mówią: „Wróć, staniesz na nogi, gdzie ci będzie lepiej niż u mamy”. Problem zaczyna się wtedy, gdy pobyt w rodzicielskiej przystani trwa za długo – mówi Katarzyna Płatowska, psycholog i socjoterapeutka. To może być szkodliwe i dla młodego człowieka, który się nie usamodzielnia, i dla rodziców, którzy potrzebują w końcu odechnąć od rodzicielstwa. Jak sobie poradzić z dorosłym, który nie chce stanąć na własnych nogach? Jak go wesprzeć – to w końcu nasze dziecko – ale i wyznaczyć mu granice?

Dlaczego wracają?

Co sprawia, że młodym nie udaje się start w dorosłe życie? Oto najczęstsze przyczyny.

● **Zbyt kosztowna samodzielność** Młodzi ludzie mają problem ze znalezieniem pracy, niewiele zarabiają, są nie-

Dzieci powinny czuć w tobie przyjaciela. Okaż im chęć niesienia pomocy i służ radą, ale nie daj się wykorzystywać.



pewni jutra. Nie mają zdolności kredytowej, nie mogą sobie pozwolić na kupno mieszkania, ani nawet na jego wynajęcie. Zdarza się też, że wynajmują mieszkanie i nagle tracą źródło utrzymania. Wtedy powrót do rodziców wydaje się naturalnym rozwiązaniem. Ale chwilowym! – Dobrze przygotowane do życia dziecko szybko zaczyna szukać sposobu, by zmienić swoją sytuację. Jeśli tego nie robi, to sygnał ostrzegawczy dla rodzica – mówi psycholog. Racjonalizowanie przez młodych czynnika ekonomicznego („Mamo, czasy są trudne! Nie ma pracy, mieszkania są drogie!”) jest niebezpieczne. Im dłużej trwa, tym gorzej oderwać się od matczynej spódnicy. I niestety częściej staje się wymówką i świadczy o niedojrzałości młodego dorosłego niż realnym problemie.

● **Wygodnictwo** Kolejną przyczyną jest łatwość i wygoda takiego życia. Młodzi ludzie (i jak pokazują statystyki częściej są to mężczyźni niż kobiety!) są prosto nie chcą rezygnować z ciepłych obiadków i obsługi. „Po co iść na swoje, skoro w domu rodzinnym mam wszystko, czego mi potrzeba?” – myślą. Często dotyczy to panów-singli, którzy dawno ukończyli 30 lat, mają pracę, zarabiają pieniądze i spokojnie mogliby egzystować samodzielnie. O wiele wygodniej jest jednak wrzucić brudną garderobę do kosza i jak za sprawą

czarodziejskiej różdżki wyciągać z szafy czystą. Wygodniej, gdy lodówka zapełnia się sama...

● **Rozpad związku** Zdarza się, że przyczyną powrotu do rodziców jest kryzys w związku lub jego rozpad, a nawet rozwód. – Młody człowiek w takiej sytuacji rzeczywiście potrzebuje pociechy i należy go wesprzeć, dopóki nie stanie na własnych nogach – uważa psycholog. Ale zdarzają się i młodzi ludzie, którzy mieszkają z rodzicami pomiędzy kolejnymi związkami. Najpierw idą za głosem serca, zakochują się i wyprowadzają. Przez jakiś czas wiodą życie partnerskie, po czym, gdy coś idzie nie tak... znów lądują u rodziców. – Może się tak zdarzyć raz. Ale powrót do domu po każdym zawodzie miłosnym to dowód niedojrzałości – stwierdza psycholog.

Jakie problemy przynoszą?

Kiedy dorosłe dziecko się wprowadza, rodzice często przez jakiś czas zostawiają jego pokój w niezmiennym stanie „żeby wiedziało, że zawsze ma tu swój kąt”. Ale czas mija, a niewykorzystana przestrzeń przydałaby się na co dzień, zwłaszcza, gdy mamy małe mieszkanie. Pokój syna czy córki zmienia się więc np. w „naszą nową sypialnię”. – Wiele par oddycha z ulgą, gdy wreszcie zostają sa-

me i nie muszą się gnieździć, więc gdy dorosłe dziecko nagle wraca, pojawia się problem – tłumaczy psycholog. – Ale sprawy lokalowe to tylko wierzchołek góry lodowej. Znacznie poważniejsze bywają skutki finansowe i emocjonalne.

● **Spory o pieniądze** Pod twój dach powraca dorosły, 30-letni syn. I gdy zasiada do wspólnego obiadu, traktuje to jako sytuację naturalną: w końcu ten obiad pojawiał się na stole przez całe jego życie. Nie widzi więc powodu, by zacząć się dokładać do domowego budżetu. Przecież tam, gdzie jedzą dwie osoby, wyżywi się i trzecia... To bardzo wygodna i egoistyczna postawa. – Problem polega na tym, że zapewniając dorosłemu człowiekowi utrzymanie, odbieramy mu motywację do zarabiania własnych pieniędzy – ostrzega Katarzyna Płatowska. – Np. młody człowiek odmawia pracy za 1000 zł miesięcznie, bo to dla niego za mało, żeby wstać z łóżka. Czekają więc na lepsze propozycje. Dlaczego? Socjologowie podkreślają, że reprezentanci pokolenia bumerang to jednocześnie przedstawiciele generacji Y – wychowanej w świecie maksymalnych możliwości, przyzwyczajonej do tego, że może wszystko. Nie godzą się więc na pracę poniżej własnych kwalifikacji. Rodzice są sfrustrowani, ale zagryzają zęby: „przecież to nasze dziecko, trzeba pomóc, nie wyrzucimy go na bruk”.

● **Brak intymności** Nagle czujesz się gościem we własnym domu, nie możesz swobodnie wejść do łazienki w bieliźnie? Taka sytuacja ma miejsce zwłaszcza wtedy, gdy syn lub córka wraca do rodzinnego domu nie tylko z walizką, ale... ze swoim partnerem albo i potomstwem. – Nagle się okazuje, że choć jesteśmy u siebie, zaczynamy się czuć skępowani – przestrzega Katarzyna Płatowska. – Staramy się być cicho, żeby nie przeszkadzać młodym,

Co mówią badania?

NAZWY SĄ RÓŻNE...

Generacja bumerang, kidadults, gniazdownicy, pokolenie tysiąc złotych netto. Łączy ich jedna wspólna cecha – wciąż mieszkają z rodzicami. Socjologowie alarmują, że młodzi ludzie coraz częściej rezygnują z usamodzielniania się.

BUMERANGI W EUROPIE

Najwięcej dorosłych dzieci mieszka ze swoimi rodzicami na Słowacji – 56,4 proc., w Bułgarii – 55,7 proc., na Malcie – 51,9 proc., w Grecji – 50,7 proc., Portugalii – 46,3 proc. oraz we Włoszech – 44,7 proc. Najbardziej samodzielni są Duńczycy, Finowie i Szwedzi, gdzie zaledwie 1,9-4,1 proc. osób w wieku 25-34 lat korzysta ze stałego wsparcia rodziców – wynika z danych Eurostatu.

KOBIETY ZARADNIEJSZE

Wśród osób wciąż mieszkających z rodzicami statystyczna kobieta usamodzielnia się szybciej, w wieku 26-27 lat, mężczyzna – 28 lat (analiza firmy Home Broker). Badania pokazują, że bardziej zaradne i odpowiedzialne są kobiety, częściej też decydują się na mniej ambitne prace za niskie wynagrodzenia. Zrobią wszystko po to, żeby nie żyć na czyjś koszt.

Polacy wracają do rodziców

Z roku na rok liczba dorosłych Polaków żyjących pod jednym dachem z rodzicami rośnie.

45 proc. młodych ludzi w wieku 25–34 lata mieszka z mamą i tatą (dane GUS). To znaczy, że **2,8 mln** młodych dorosłych Polaków żyje na garnuszku rodziców! To aż o 8 pkt proc. więcej niż

w 2005 r. Jako przyczyny podają najczęściej:

55 proc. brak środków finansowych
23 proc. brak mieszkań w przystępnych cenach
12 proc. późniejsze zawieranie małżeństw
7 proc. wygoda i brak obowiązków
 (Źródło: Flash Eurobarometer)



Czytelniczki pytają

„Jak mam pomóc córce?”

Ostatnio stanęła na moim progu córka z dwójką dzieci. Wyprowadziła się od męża, rozwodzą się! Zapytała, czy może się u mnie jakiś czas zatrzymać. Mam niewielkie mieszkanie, jakoś się pewnie pomieścimy, ale czy to dobry pomysł? „

Psycholog odpowiada

**Katarzyna
Płatowska**
PSYCHOLOG,
SOCJOTERAPEUTA

«Ustal zasady już na początku»

Każdy rozwód jest traumą, więc dla córki możliwość schronienia się w domu rodzinnym jest prawdziwą deską ratunku. Ona teraz przede wszystkim potrzebuje wsparcia. Dlatego jeśli możesz ją przyjąć, zrób to. Jednak od samego początku warto ustalić warunki, na jakich udzielasz jej pomocy. Dobrze będzie dogadać się co do podziału obowiązków w domu, a także określić, w jakim zakresie możesz pomóc jej przy dzieciach. Jeżeli zdecydowanie nie zamierzasz być babysitterką, powiedz to wyraźnie, bez poczucia winy. Masz do tego prawo. Im więcej ustaleń zrobicie na początku, tym mniej będzie konfliktów. Daj jej chwilę spokoju, wesprzyj w trudnym momencie życia. A gdy ochłonie, porozmawiaj o tym, jak zamierza ułożyć sobie po rozstaniu z mężem.



Ustalenie zdrowych zasad w domu, do którego wraca dorosłe dziecko, to niełatwe, ale konieczne zadanie!

którzy np. wstają później od nas. W akustycznych mieszkaniach często słyszymy w nocy intymne odgłosy z sypialni młodych, którzy nie zamierzają rezygnować z seksu tylko dlatego, że nie mieszkają sami. To bywa frustrujące dla obu stron, ale trudniejsze dla rodziców, którzy częściej mają nieco konserwatywne poglądy.

● **Zaburzone relacje między członkami rodziny** Czujesz, że powrót waszego dziecka do domu sprowadził cię i męża z powrotem do roli rodziców? To kolejny problem. – Naturalny cykl życia rodziny ma swoje fazy – wyjaśnia psycholog. – Jest okres zakochania między rodzicami i podjęcia decyzji o powiększeniu rodziny. Jest czas na opiekę nad dziećmi, które powoli dorastają i zaczynają szukać własnej drogi, by w końcu wyfrunąć z gniazda. Przychodzi też pora na fazę,

w której rodzice wracają do bycia przede wszystkim partnerami – wylicza psycholog. Puste gniazdo pozwala im znów skupić się na sobie, odbudować więź, która trochę się zagubiła. Dzięki temu mają szansę na harmonijną jesień życia. Młody człowiek, które powraca do domu i nie wykazuje chęci usamodzielnienia się, może zaburzyć ten proces. Mamy wtedy do czynienia z syndromem przepelnionego gniazda.

● **Konflikty o podział obowiązków** Przypadają ci zajęcia, na które kompletnie nie masz ochoty. Najczęściej jest to opieka nad wnukami. Nie ma nic łatwiejszego, niż wrobić w nią babcię, z którą mieszka się pod jednym dachem, prawda? Wystarczy podszeptać wnuczce, żeby zastukała do jej pokoju. Mało która potrafi otworzyć (i bez poczucia winy!) powiedzieć: „nie będę się z tobą

teraz bawić, bo mam inne zajęcia”. Jeżeli do tego dołożymy jeszcze sprzątanie, czasem zakupy i ugotowanie synkowi czy córce ich ulubionego dania z dzieciństwa, może się okazać, że mamy zajęcie na pełny etat. Jeśli którykolwiek z tych problemów dotyczy cię, powiedz wreszcie stop!

Jak z nimi postępować?

Danie dziecku wyraźnego sygnału: „Halo, jesteś dorosły/a, musisz się wreszcie usamodzielnic” to zadanie rodziców! – podkreśla psycholog. W zależności od tego, jakie są przyczyny powrotu młodego człowieka do domu rodziców, należy przyjąć inną strategię.

● **Gdy przyczyną jest wygodnictwo** Od razu powiedz nie! – Im bardziej nasze dziecko może liczyć na nas, tym mniej bierze odpowiedzialności za

swoje życie – ostrzega psycholog. Im jest mu wygodniej, tym trudniej będzie mu opuścić rodzinne gniazdo. Nie zapominaj, że twoja trzydziestoparoletnia córka czy synek dobiegający 40. to nie jest rozkoszny bobas czy zbuntowany nastolatek, ale dorosły człowiek. Tak jak ty ma swoje prawa i obowiązki. I będzie bardzo nieszczęśliwy i niezaradny, gdy któregoś dnia ciebie zabraknie! Dlatego nie wstaw rano, nie rób kanapek do pracy i nie daj się znowu sprowadzić do roli mamuski. Powiedz wprost: „Musisz sobie radzić sam, daję ci miesiąc na usamodzielnienie się”.

● **Gdy przyczyną jest kryzys życiowy** Utrata pracy i niemożność samego utrzymania się, rozstanie z partnerem – twoje dziecko może znaleźć się na życiowym zakręcie. Nie ma chyba matki, która w tej sytuacji powiedziałaby „nie”. Przeciwnie: każda przygarnie i będzie się starała pocieszyć. To pierwsza, spontaniczna reakcja i nie należy się przed nią bronić. Warto pozwolić dziecku odetchnąć, znaleźć schronienie w domu. – Ale następnym krokiem powinno być zmotywowanie go, by jak najszybciej stanęło na własne nogi – radzi psycholog. Postaw sprawę jasno: „Wesprę cię, pomogę ci, ale moja pomoc ma swoje granice”.

● **Gdy sytuacja przeciąga się** Nie kryj, że to dla ciebie i męża dyskomfort. Powiedz otwarcie: „Powinieneś być na swoim”. Choć to niewdzięczna rola, dorosłemu człowiekowi trzeba ciosać kolki na głowie i regularnie pytać, czy i z jakim skutkiem szuka pracy i własnego lokum. Bez pretensji w głosie, ale regularnie i zdecydowanie. Człowiek, który widzi i czuje, że tak naprawdę nie musi nic robić, po prostu nic nie zrobi. – Niestety, tu konieczna jest tzw. twarda miłość – wyjaśnia psycholog Katarzyna Płatowska. I posuwa się dalej. – Z dorosłym człowiekiem, który nie chce się usamo-

dzielnąć trzeba postępować tak jak z uzależnionym od narkotyków czy alkoholu: trzeba przestać mu pomagać i pozwolić, żeby sięgnął dna, bo dopiero wtedy naprawdę zechce coś zrobić.

Jak wyznaczyć granice?

Pamiętaj, że to dziecko mieszka u ciebie, a nie ty u dziecka, i to ty stawiasz warunki i ustalasz zasady współżycia! Jeśli ono ich nie przyjmuje, to zawsze może zamieszkać gdzie indziej. Jasno określ, czego oczekujesz. Np. jeśli jesteś na emeryturze i chcesz odpocząć, potrzebujesz w domu ciszy i spokoju, ustal, że nie zyczysz sobie gości po godz. 22. To nie wszystko!

● **Wymagaj wkładu finansowego** – Jeśli nasze dorosłe dziecko wprowadziło się z powrotem, musi partycypować w kosztach utrzymania (część prądu, gazu i innych opłat) – przekonuje psycholog. Powinno dokładać się do domowego budżetu, nie należy mu też fundować niczego ekstra – wakacji, prezentów czy rozrywek. Staraj się też nie pożyczać pieniędzy!

● **Dziel obowiązki** Nie może być tak, że mieszka z nami dorosły człowiek, który nic nie robi, za to wymaga obsługi! Masz prawo oczekiwać, że weźmie na siebie lwią część domowych obowiązków (niezależnie od płci!). Nie ma prawa być obciążającym nas darmozjadem. Wyznacz mu oddzielną półkę w lodówce, szafkę w kuchni. Niech robi swoje zakupy i sprząta po sobie. Jesteście dorosłymi odrębnymi ludźmi. Uświadom sobie, że czas, kiedy byłaś odpowiedzialna za syna lub córkę dawno minął.

● **Dbaj o własne potrzeby** Zanim dorosłe dziecko powróciło do domu, mieliście pewnie z mężem swoje własne rytuały. Raz w tygodniu chodziliście do kina, lubiliście długie spacery, jeździliście kolacje tylko we dwoje, oglądaliście zawsze razem wasz

ulubiony serial... Aż tu nagle koniec z wolnością, znów zostaliście sprowadzeni do roli rodziców i opiekunów!

A może samotnie wychowałaś syna lub córkę i kosztowało cię to wiele wyrzeczeń? Gdy zostałaś sama, wreszcie poczułaś, że pora już zrobić coś dla siebie. Zapisałaś się na jogę, co tydzień umawiałaś się z koleżankami na ploteczki. I nagle, wraz z wprowadzeniem się dorosłego syna stałaś się kobietą „przynies, podaj, pozamiataj”. Nie zgadzaj się na to. Powiedz stop! Przyznaj sobie prawo do samorealizacji i rozwijania pasji, na które wcześniej nie miałaś czasu. Nie gotuj obiadków, nie podstawiaj mu wszystkiego pod nos, nie prasuj koszul, nie sprzątaj po nim. Bądź przyjacielem swojego dziecka, służ mu radą, ale nie dawaj się wykorzystywać! Naucz się mówić nie, pielęgnowaj swoje własne życie.

● **Nie daj się wykorzystywać** Masz prawo do odpoczynku, do organizowania sobie czasu według własnych potrzeb i upodobań. Więc jeśli nie masz ochoty

zajmować się wnukami, po prostu o tym powiedz. Nie czuj się winna. Możesz od czasu do czasu pomóc, zabrać je na spacer czy do kina – jak ukochana babcia. Ale nie daj się wmanewrować w stałą opiekę nad nimi.

● **Buduj z dzieckiem zdrową relację dorosły-dorosły** Czasem to rodzice nieświadomie zatrzymują dziecko w domu. Na przykład w obawie przed samotnością, porzuceniem, manipulują poczuciem winy dziecka, odwołują się do wdzięczności, lojalności, demonstrują rozczarowanie. Potrafią nawet chorować na zawołanie, aby tylko udowodnić dziecku konieczność opieki. Zastanów się, czy w twojej głowie syn lub córka funkcjonują wciąż jako małe dzieci, wymagające ciągłej opieki, wsparcia i pouczania – czy dorosli ludzie. – Radziłabym zacząć jak najszybciej budować z dzieckiem równorzędną relację, czyli dorosły – dorosły, pozwól dorosłemu dziecku dokonywać wyborów, podejmować samodzielnie decyzje i ponosić ich konsekwencje.

Agata Domańska

Warto przeczytać

Ewa Woydyła „My rodzice dorosłych dzieci”,
J. Santorski „Wskazówki na dobre i złe czasy”.

● **Poradnik dla rodziców**, którzy nie są zadowoleni ze swoich dorosłych dzieci. Inaczej wyobrażali sobie ich życie, zamartwiają się ich wyborami, winią się za błędy wychowawcze...

● **Życie bywa trudne** Autor nie czaruje nas magicznymi „sekretnymi” na szczęście. Daje konkretne rady jak sobie radzić i dbać o siebie w różnych relacjach, także rodzicielskich.