

Jak wyznaczać dziecku granice?



Granice są potrzebne nawet w najbardziej kochającej się rodzinie... Dzieci oczekują od rodziców zdecydowanego i pewnego wytyczania jasno określonych granic... i to jest fakt...

Wyobraźcie sobie Państwo sytuację - pierwszy dzień w pracy, siadacie przy biurku i macie wykonać zadanie, które zlecił wam pracodawca... i tyle informacji – dodam, że na koniec dnia zostaniecie z wykonania tego zadania rozliczeni ☺ co czujecie?

No właśnie... to samo czuje Wasze dziecko, jeśli wymagacie od niego zrobienia danej czynności, wymagacie określonego zachowania, nie przekazując mu instrukcji – nie ma zasad, norm... dziecko czuje się zagubione, panuje chaos, czegoś się od niego wymaga, a ono nie wie o co chodzi i jak ma dane zadanie wykonać, jak się zachować?! ☹

Zdarzyło się Wam kiedyś, że użyliście, w stosunku do zachowania dziecka, stwierdzenia „To przekracza wszelkie granice...” ☺ No właśnie - w wychowaniu codziennością są sytuacje, w których my - rodzice zmagamy się z pragnieniami czy kapryсами naszych dzieci, ich właściwym, bądź nieznośnym zachowaniem.

Oto kilka przykładów:

- Nie będę tego jadł! To jest niedobre!
- Kup mi grę! Aaaaaaaaaaaaaa...!!! (wrzask na cały sklep).
- Pani w szkole jest głupia i wstrętna! Nie pójde tam więcej!
- Nie zostawiaj mnie w przedszkolu! Nie kochasz mnie!

Jak życie pokazuje, nie jest łatwo odróżnić kaprysy dzieci od ich rzeczywistych potrzeb. Zresztą prawda jest taka, że i do jednego i drugiego mają prawo. Dopiero nasza reakcja może spowodować, że dziecko samo spostrzeże różnicę i wyciągnie wnioski albo wprost przeciwnie – utwierdzi się w przekonaniu, że wszystko mu wolno lub będzie odczuwał strach. I tak:

Postawa dorosłego: Surowość (nadmierna kontrola): *„Oto zasady, które cię obowiązują. Za niestosowanie się do nich czeka cię kara. Masz to zrobić, bo ja tak mówię”*. Dziecko nie bierze udziału w podejmowaniu decyzji. Dorosły lekceważy granice dziecka, pokazuje, że można także lekceważyć granice innych.

Postawa dorosłego: Pobłażliwość (brak granic): Zasady nie istnieją. Będziemy się kochać i będziemy szczęśliwi. *„Własne zasady będziesz mógł ustalić później, jak będziesz chciał. Możesz postępować tak, jak chcesz”*.

Postawa dorosłego: Pozytywna dyscyplina (uprzejmość i stanowczość w działaniu jednocześnie): *„Wspólnie ustalimy zasady dobre dla wszystkich. W przypadku problemów razem wybierzemy rozwiązania, które wezmą pod uwagę wszystkie zainteresowane osoby. Jeśli będę musiała dokonać oceny lub podjąć decyzję bez twojej pomocy, będę stanowcza i uprzejma i będę traktować cię z szacunkiem”*

Pierwsze dwie postawy dorosłego powodują, że dziecko odczuwa strach – jak zasady są zbyt surowe, gdzie dziecko nie ma poczucia sprawstwa lub ich nie ma, dziecko nie ma poczucia bezpieczeństwa. Dopiero istnienie zasad, które ustalone są wspólnie, zapewnia to poczucie – czyli ostatnia postawa dorosłego: uprzejmość i stanowczość w działaniu połączona z szacunkiem wobec dziecka.

Ważne! Jeśli chcemy określać granice dziecku, najpierw powinniśmy wytyczyć je sobie. Musimy otworzyć się na siebie, określić własne granice i ich przestrzegać, aby wiedzieć, czego później oczekiwać od dziecka. A dziecko - uczy się określania granic, przestrzegania zasad i norm – najpierw od nas -

rodziców, potem od innych dorosłych, by w odpowiednim momencie swojego życia dokonywać świadomych wyborów, nie raniąc siebie i innych.

A zatem, Jak określać dziecku granice?

Krok pierwszy: SŁOWA

1. Komunikat powinien dotyczyć zachowania dziecka - skoncentruj się na zachowaniu dziecka, a nie na postawie, uczuciach lub wartościach:

Zosiu, nie widzisz, że jestem zajęta?

(niewłaściwy komunikat)

Rozmawiam. Stukanie mi przeszkadza.

(właściwy komunikat)

2. Bądź bezpośredni i konkretny. Powiedz jasno i krótko, czego oczekujesz od dziecka oraz w razie potrzeby kiedy i jak ma wykonać określone zadanie:

Tylko nie wracaj zbyt późno!

(niewłaściwy komunikat)

Wróć na kolację o siódmej.

(właściwy komunikat)

3. Dokładnie określaj konsekwencje:

Tylko nie jedź rowerem po ulicy, bo możesz wpaść pod samochód!

(niewłaściwy komunikat)

Rowerem możesz jeździć po chodniku lub na podwórku. W przeciwnym razie schowam go w garażu.

(właściwy komunikat)

4. Mów stanowczo, ale nie podnoś głosu. **Bądź uprzejmy.**

Krok drugi: CZYNY

Popieraj słowa działaniem. Twoje słowa są na tyle wiarygodne, na ile potwierdzają je działania. Reaguj natychmiast, kiedy dziecko idzie się bawić, a nie wypełniło swoich obowiązków, np.: *„Nie ma zabawy, dopóki nie wyjdiesz z psem” lub „Jeśli po sobie nie posprzątasz, nie dostaniesz klocków przez kilka dni”*.

Podsumowując: dziecko potrzebuje uporządkowanego świata, który daje poczucie bezpieczeństwa i stabilności. Wyraźnie ustalone, stabilne granice wytyczają dziecku ścieżkę postępowania zgodnego z zasadami i normami akceptowanymi zarówno w rodzinie, jak i w szerszym otoczeniu.

Jeżeli potraficie odpowiedzieć sobie na pytanie „Na czym mi, jako rodzicowi zależy i jakie to ma konsekwencje dla mojego dziecka?” wyznaczanie granic stanie się prostsze 😊

Powodzenia i do następnego przeczytania

Beata Mątowska