

WYZNACZANIE GRANIC DZIECIOM

Dziecku trzeba stawiać granice. To, co jest w tym niezbędne to asertywność. Najtrudniej jest wyznaczać granice emocjonalne, intelektualne, duchowe, osobom uległym. Poznaj zasady, jak to zrobić.

To od nas zależy, w jakiej odległości wyznaczamy granice, na co pozwalamy, a na, co nie i w jaki sposób budujemy relacje. Granice psychologiczne są bardziej zróżnicowane i indywidualne. Również ta umiejętność bardzo silnie zdeterminowana jest dzieciństwem, uczymy się jej na podstawie obserwacji rodziców. Umiejętność ta lub jej brak zależy od warunków wychowania, stylu opieki, jaki stosowali rodzice oraz sposobie zawiązywania więzi.

Rozmowa o granicach często zamienia się w rozmowę o zasadach. Tymczasem Jesper Juul proponuje, aby zamiast pytać „*Co wolno, a czego nie wolno dzieciom?*” zadać sobie pytanie: „*Na czym mi, jako rodzicowi, zależy i jakie to ma konsekwencje dla mojego dziecka?*”. **Jeśli chcę przekazać moim dzieciom jakieś normy, ważne dla mnie wartości, istotny jest sposób, w jaki to zrobię.**

Dzieci potrzebują uporządkowanego świata. Chcą znać reguły, które nim rządzą – wiedzieć czego się od nich oczekuje, jaki charakter mają ich relacje z innymi ludźmi, na co mogą sobie pozwolić i co je czeka, gdy posuną się za daleko. Granice odgrywają bardzo ważną rolę w procesie wychowania i socjalizacji. Rodziców niepewnych powyższego stanowiska mogą przekonać następujące argumenty:

1. **Granice dają poczucie bezpieczeństwa i stabilności** – dzieci mogą doświadczać silnego niepokoju, gdy są świadome, że mają w rodzinie największą władzę, kontrolę nad sytuacją i realne sprawstwo. Choć wiąże się to z niemal nieograniczonym dostępem do przywilejów, na dłuższą metę staje się zbyt dużym obciążeniem dla niedojrzałej osobowości. Dziecko oczekuje od rodziców mądrych decyzji i zdecydowanego wyznaczenia jasno określonych granic, co daje mu poczucie ustabilizowanej, przewidywalnej i uporządkowanej rzeczywistości.
2. **Granice określają obszar akceptowanych zachowań** – wyraźnie ustalone, stabilne granice wytaczają dzieciom ścieżkę postępowania zgodnego z normami i zasadami, zarówno w rodzinie, jak i szerszych kręgach społecznych.
3. **Granice definiują związki z innymi ludźmi** – precyzują wzajemne wpływy, rozkład sił oraz hierarchię w kontekście kontroli i władzy, szczególnie ważnych w relacji rodzic-dziecko.
4. **Granice pomagają odkrywać świat** – rodzice mogą ułatwić dzieciom ten proces poprzez rzetelne odpowiedzi na nurtujące pytania: co jest w porządku, co nie jest i dlaczego? Jak daleko mogą się posunąć? Co się stanie, jeśli przekroczą wyznaczoną granicę? Czy wiąże się to z konkretnymi konsekwencjami?
5. **Granice wspomagają osobisty wzrost** – wraz z rozwojem dziecka granice muszą się rozszerzać. Stanowią punkt odniesienia dla rosnącej dojrzałości dziecka, są odzwierciedleniem szacunku, akceptacji i zaufania jakim darzą go rodzice.

Kilka prostych zasad jest w stanie pomóc nam rodzicom w okiełznaniu maluchów. Wystarczy te kroki wprowadzić w życie, by zauważyć zmianę w zachowaniu dziecka. Najpierw jednak ta zmiana musi zajść w nas samych, oto co powinniśmy zrobić i jak pracować nad sobą samym by dawać dziecku jasne komunikaty o panujących nakazach i zakazach:

1. Naucz szacunku ale nie lęku

Nie postępuj autorytatywnie, jak tyran zakazujący dziecku wszystkiego. Staraj się zachować spokój w każdej sytuacji gdy wyznaczasz granice, tak by dziecko nie czuło, że jest to kara albo coś nieprzyjemnego, bo są to po prostu zasady.

2. Uzasadnij swoją decyzję

Nim zakażesz czegoś swojemu maluchowi, zastanów się dlaczego taka zasada ma sens, po co to robisz i czy rzeczywiście konieczne jest wymyślenie takiej kolejnej reguły w jego życiu. Czy robisz to dla jego bezpieczeństwa i dobra, czy tylko po to by czegoś zabronić z własnej wygody lub lenistwa.

3. Naucz się empatii

Spróbuj każdą zasadę przeanalizować z punktu widzenia swojej pociechy, czy nie czuje się ono niesprawiedliwie potraktowane, czy nie sprawi mu to bólu i tak dalej. Każda zasada niech będzie sensowna a nie krzywdząca.

4. Nigdy nie zmieniaj zasad bez potrzeby

Trzymaj się raz ustanowionych prawideł. Zmieniając zasady i reguły pokazujesz dziecku, że nie są one nic warte. Należy jednak pamiętać, że wytyczanie granic jest procesem dynamicznym. Z każdym dniem dzieci rosną, zmieniają się i wraz z rozwojem dojrzewają do coraz większej wolności i odpowiedzialności za siebie i innych. Granice stawiane pięcioletkowi z pewnością nie będą przystawać do potrzeb piętnastolatka i z pewnym prawdopodobieństwem mogą być nieadekwatne nawet dla innego dziecka w wieku pięciu lat. Każde dziecko winno być zatem traktowane wyjątkowo, a granice skrojone na miarę jego wieku, temperamentu i możliwości ich egzekwowania przez rodziców.

5. Naucz dziecko o potrzebach innych

Używaj osobistego charakteru wypowiedzi. Zamiast mówić „nie wolno” powiedz „nie chcę abyś robił to, ponieważ...” wówczas maluch uczy się, że nie tylko jego własne potrzeby są ważne, że także inni mają swoje własne pragnienia. Tak dziecko lepiej zrozumie zasady i chętniej będzie ich przestrzegać.

6. Wybierz odpowiedni czas.

Praca nad zmianą zachowania spali na panewce, jeśli wybierzemy nieodpowiedni moment w życiu naszego dziecka. Nie zaczynajmy zmian przed świętami, wyjazdami, jego urodzinami. Zmiana wymaga okresu spokojnego, bez napięć, nadmiaru wydarzeń. Każdy potrzebuje czasu, struktury i żaden dodatkowy stres związany z ćwiczeniem konsekwencji nie jest potrzebny. Więc nie zabierajmy się za zmianę strategii dyscyplinowania przed narodzinami kolejnego dziecka, rozpoczęciem szkoły czy przeprowadzką.

7. Spodziewaj się oporu.

Wasze dziecko będzie się sprzeciwiać i wystawiać cię na próbę niezależnie od tego, jak bardzo będziecie konsekwentni. Może też szybko zareagować nowym zachowaniem, aby po krótkim czasie znowu wrócić do swoich starych nawyków. Nie trać nadziei – ten rodzaj „okresu próbnego testowania” to norma. Jeśli zaakceptujesz te chwilowe regresje, staną się one mniej frustrujące i pozwolą ci trzymać się obranego kierunku.

8. Przyjmij wsparcie.

Jak zdecydujesz się na kampanię konsekwencji, będziesz potrzebować wsparcia. Wszyscy mogą ci pomagać w wysiłkach zmiany zachowania dziecka – partner, dziadkowie, nauczyciele.

9. Bądźcie elastyczni.

Przypadkowy brak konsekwencji – kiedy jesteście zbyt zajęci lub zmęczeni, aby trzymać się zasad – wysyła dziecku informację, że dana zasada nie jest dla Was ważna, co sprawia, że dziecko chętniej ją zignoruje. Ale zamierzony brak konsekwencji – kiedy dajesz swojemu dziecku znać, że celowo zmieniasz zasadę – może nawet wzmocnić samą zasadę, np. „W ten weekend nocujesz u dziadków, więc możesz nie sprzątać w swoim pokoju w sobotę”.

Bibliografia/warto przeczytać:

Thomas Gordon „Wychowanie bez porażek”.

Jesper Juul „Twoje kompetentne dziecko”.

Jesper Juul „„NIE” z miłości”.

Robert J. MacKenzie „Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?”.

Jan Uwe Rogge „Dzieci potrzebują granic”