

## WYZNACZANIE GRANIC

Granice ma każdy z nas. Tak jak granice państwa służą do tego, aby wiedzieć, gdzie się ono znajduje, tak samo nasze granice są po to, byśmy wiedzieli, gdzie kończy się jeden a zaczyna drugi człowiek.

### Dlaczego granice są takie ważne?

#### **1. Dają poczucie bezpieczeństwa i stabilności**

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.

#### **2. Granice pomagają odkrywać świat**

Dzieci z natury są badaczami świata - rodzice mogą ułatwić dzieciom ten proces poznawania świata poprzez rzetelne odpowiedzi na nurtujące pytania: „*Co jest w porządku, co nie jest i dlaczego? Jak daleko mogę się posunąć? Co się stanie, jeśli przekroczę wyznaczoną granicę?*”.

#### **3. Granice określają związki z ludźmi**

Kiedy dzieciom oddaje się zbyt dużo władzy i kontroli, często zaczynają one przeceniać swoje wpływy – ich granice rozmywają się, co naraża je na konflikty i próby sił.

#### **4. Granice określają obszar akceptowanych zachowań**

Wyraźnie ustalone, stabilne granice wytaczają dzieciom ścieżkę postępowania zgodnego z normami i zasadami.

#### **5. Granice wspomagają osobisty rozwój**

Wraz z rozwojem dziecka granice muszą się rozszerzać. Postawione granice mogą nam pokazać, z czym dzieci nie są w stanie sobie jeszcze poradzić, a w czym już nie potrzebują pomocy.

#### **Pamiętaj!**

- Rodzice świadomi tego jak dużą rolę w modyfikowaniu zachowania dziecka odgrywają pochwały, nagrody i zabawa, **mogą skutecznie ustanawiać granice**.
- Badania wskazują, że w **rodzinach, w których istnieje niewiele jasno sformułowanych reguł** postępowania, częściej zdarzają się **problemy wychowawcze**.
- Należy pamiętać, że zwykle dzieci nie dostosowują się do prośb rodziców w 1/3 przypadków – np. gdy dzieciom w wieku szkolnym zabrania się tego, na co mają ochotę – zaczynają dyskutować; gdy maluchom odbiera się zabawkę – złością się (odniesienie do zachowania w granicach normy).

#### **Granice ściśle:**

- jasno określone granice zachowaniami,
- wymagane posłuszeństwo,
- zapewniają poczucie odpowiedzialności.

#### **Uczą dzieci, że:**

„*Nie*” znaczy „*nie*”.

„*Oczekuje się ode mnie, że będę postępował według ustalonych reguł*”.

„*Zasady odnoszą się do mnie tak samo, jak do wszystkich innych*”.

*„Jestem odpowiedzialny za swoje zachowanie”.*

*„Dorośli mają na myśli to, co mówią”.*

### **Przewidywane efekty ściśle określonych granic:**

- współdziałanie;
- rzadsze testowanie granic;
- zrozumienie zasad i oczekiwań;
- poważne traktowanie słów rodziców.

### **Granice zbyt łagodne lub ich brak**

- sformułowane niejasno lub jako życzenia lub prośby,
- brak konsekwencji,
- posłuszeństwo opcjonalne (niewymagane),
- brak poczucia odpowiedzialności.

### **Uczą dzieci, że:**

*„Nie” oznaczać może „tak”, „czasami”, „być może”.*

*„Nie oczekuje się ode mnie, że będę postępował według ustalonych reguł”.*

*„Zasady są dla tych, którzy je ustalają, nie dla mnie”.*

*„Tworzę własne zasady i robię to, co chcę”.*

*„Dorośli nie mają na myśli tego, co mówią”.*

*„Za moje decyzje i konsekwencje zachowania odpowiedzialni są dorośli”.*

### **Przewidywane efekty zbyt łagodnych lub braku granic:**

- opór,
- zwiększone testowanie granic,
- nasilenie niewłaściwego zachowania, próby stawiania na swoim,
- ignorowanie słów rodziców i puszczanie ich mimo uszu.

### **Granice w relacjach rodzinnych:**

- w zdrowych rodzinach istnieją rozsądne ograniczenia i czytelna struktura, a granice prywatności są szanowane;
- w niezdrowych rodzinach panuje chaos lub skrajna surowość.

### **Pamiętaj!**

- **Nakładanie ograniczeń i pilnowanie ich przestrzegania jest zadaniem rodziców** – dzieci natomiast nieustannie próbują te granice przekraczać.
- **Dziecko często jest jak woda**, która popłynie wszędzie tam, gdzie nie ma tamy – metaforycznie można powiedzieć, że brzegi są szansą rzeki.
- **Dziecko jest niczym wodne rozlewisko**, podobne do przypiływów morza – brak mu tożsamości i skuteczności. Dorosły to ten, kto poznał swoje granice, dzięki czemu może decydować o swoim życiu i dokonywać wyborów.
- **Dzieci potrzebują zasad, które nadadzą ich życiu czytelną strukturę.**
- Tylko taki rodzic, który jasno określa granice, zapewnia dziecku **poczucie bezpieczeństwa.**
- **Zakazy i nakazy uczą dziecko, jak żyć** – dzieci uczą się odróżniać dobro od zła.

- **Przy braku granic** lub **zbyt dużej surowości** lub **sztywności granic** – powstaje zamieszanie, a dziecko staje się buntownicze lub zalęknione.

**Wychowanie powinno mieć na celu wykształcenie u dziecka zdrowych, mocnych, a zarazem elastycznych granic.**

### JEŚLI GRANICE SĄ NARUSZANE

#### **Rozważne ignorowanie:**

- absolutnie nie zwracaj uwagi na przeklinanie, niegrzeczne uwagi i protesty;
- **ignoruj** wybuchy złości, krzyki i wrzaski, zostawiając dziecko – kiedy to możliwe – samemu sobie – daj dziecku czas;
- jeśli to rzeczywiście istotne, by dziecko ci się podporządkowało, zademonstruj, że naprawdę myślisz to, co mówisz – **powtórz** swoje **polecenie** stanowczym głosem (nie krzykiem), **z zachowaniem kontaktu wzrokowego**.

#### **Wydawanie poleceń:**

- wydawaj **krótkie i konkretne polecenia**;
  - nie wydawaj kilku poleceń jednocześnie;
  - wydawaj polecenia, które jasno precyzują pożądane zachowanie;
  - **bądź realistą** w swoich oczekiwania i dostosuj polecenia do wieku dziecka;
  - nie wydawaj poleceń typu „*przestań*” lecz **pozytywnie sformułowane** „*zrób to...*”;
  - formułuj polecenia z szacunkiem;
  - stosuj polecenia, typu: „*jeśli, to...*” („*Jeśli sprzątniesz zabawki, to będziesz mógł wyjść na dwór*”) - **odróżnij polecenie od groźby!**;
  - jeśli to możliwe, daj dziecku **możliwość wyboru**;
  - zachęcaj do wspólnego rozwiązywania problemów.
- **Kiedy szanuję dzieci i wspólnie z nimi szukam rozwiązań, tym samym uczę je szacunku do innych ludzi i ich granic** - unikam argumentu „nie, bo nie”, wolę czasem powiedzieć „nie wiem”, bo jest prawdziwe i ludzkie.
  - **Kiedy troszczę się o granice własne i moich dzieci, buduję przestrzeń pełną zaufania i bezpieczeństwa** – w przyszłości, gdy ktoś przekroczy ich granice, będą potrafiły to rozpoznać i o nie zawalczyć.

