

## Jak z sukcesem wyznaczać dziecku granice?

Mam świadomość tego, jak proces stawiania granic jest trudny dla rodzica. Dawanie dziecku ograniczeń może wywoływać u dorosłego lęk przed tym, że dziecko przestanie nas kochać. Wymaga stałej czujności, bycia konsekwentnym. To nie są proste sprawy i myślę, że nie ma opiekuna, który błędów nie popełnia. Na nich właśnie się uczymy najlepiej. Dzisiaj do paru błędów, wskazówek, chciałabym się odnieść. Może w celu wskazania kierunku, czasem w celu zastanowienia się nad modelem wychowawczym, który Państwo stosują.

### **Bezstresowe wychowanie:**

Idea ta pojawiła się w połowie dwudziestego wieku i była bardzo nowatorska w ówczesnym wychowaniu pełnym surowych kar i restrykcji. Celem idei Benjamina Spocka było szanowanie podmiotowości dziecka, niestety interpretatorzy poszli w złym kierunku i zaczęto ją rozumieć jako konieczność pozwalania dziecku na wszystko i nie wyznaczanie mu żadnych granic. Bezstresowe wychowanie nie ma zbioru spójnych zasad, to mit, który każdy interpretuje jak chce. Badania jednak dowodzą, że ten model wychowawczy ma fatalne skutki na morale i psychikę adolescentów. Młodzi dorośli, którzy nie mierzyli się z ograniczeniami, są silniej narażeni na kryzysy psychiczne, niż Ci którzy takich przeszkód doświadczali i się z nimi zmierzili.

### ***Bezstresowe wychowanie = brak granic***

#### **Wyniki badań pokazały, że konsekwencją takich postaw rodzicielskich są u dzieci:**

- słaba regulacja emocji, impulsywność, agresja
- zachowania opozycyjno-buntownicze w sytuacjach niemożliwości zaspokojenia pragnień, postawa roszczeniowa,
- niska motywacja do podejmowania trudnych zadań,
- zachowania antyspołeczne, niska dojrzałość społeczna.

## Kary:

Dzieci nie rodzą się z wiedzą co jest dobre, a co złe. To rodzice i środowisko, w którym wznrastają wskazują im zasady życia społecznego. Nierzadko zdarza się, że dziecko otrzymuje karę za coś, co zaobserwowało u dorosłych. Mam na myśli np. sytuację kiedy dziecko zwyzywa członka rodziny, który jest obgadywany przez opiekuna w domu albo lekceważy polecenia dorosłych, bo słyszy rozmowy rodziców podważające autorytet wychowawczy. Dzieci są lojalne wobec rodziców. Takimi zachowaniami często to pokazują. Są zagubione, kiedy otrzymują od rodziców sprzeczne komunikaty. Mama mówi : „Nie wyzywaj koleżanki z klasy”, a sama wypowiada się o Pani Grażynce, że jest głupia. To o co w tym wszystkim chodzi? Rodzic jest autorytetem dla dziecka, jego postawa uczy dziecko więcej niż kara, która jest niespójna w przypadku sprzecznych komunikatów.

### **Kara i jej możliwe skutki**

- Dziecko nie skupia się na tym co zrobiło źle, ale na tym, że aktualnie musi cierpieć.
- Dziecko uczy się tego, że w życiu trzeba kombinować, aby kary uniknąć. Następnym razem zrobi wszystko, aby opiekun nie dowiedział się o jego małym wykroczeniu (tracimy zaufanie).
- Kary często trwają bardzo długo. Dzieci nie pamiętają już, za co ją odbywają, ani co kara miała wnieść.
- Kary niszczą wewnętrzną motywację dziecka: nie uczy się ono zasad powstrzymywania od niepożądanego aktywności, stara się jedynie uniknąć nieprzyjemnych bodźców "tu i teraz".
- Kary działają na efekty, nie przyczynę zachowania. Blokują naturalne poczucie winy- zamieniają je na strach przed karą. Stres ogranicza możliwości zrozumienia winy dziecka.
- Czasem kara zastępuje rozmowę o sytuacji- dziecko wtedy niczego się nie uczy.
- Często stosowana kara traci na swojej użyteczności.

Wracając do kar, nie twierdę, że kary zawsze są złe i bezużyteczne. Ale rzeczywiście takie są bez rozmowy. Albo kiedy ich skala jest niedopasowana do przewinienia, trwają zbyt długo i są dawane zbyt często. Wtedy rzeczywiście mogą wyrządzić krzywdę. Dzieciom i rodzicom. Kiedy w kontakcie z dzieckiem utrzymują Państwo przyjazny ton, to naturalną siłą rzeczy podniesiony głos lub kara przyniosą bardziej oczekiwany efekt, ponieważ będą należały do sytuacji wyjątkowych. **Jeśli za często stosujemy karę, to traci ona na swojej skuteczności.**

## To co zrobić?

Jedno jest pewne. Obecnie częstym zjawiskiem jest sytuacja zamiany ról. Dzieci zaczynają rządzić bezradnymi rodzicami, ustalać zasady. Hierarchia się odwróciła, co tak naprawdę dla dzieci dobre nie jest. Ale o tym później.

Stawianie granic. Mam nadzieję, że już Państwa przekonałam, że potrzebny jest złoty środek. Coś pomiędzy.

## Nie zakazuj!

Rodzicielskie zakazy wynikają przede wszystkim z troski o dziecko i dbałości o jego bezpieczeństwo. My to wiemy. Ale dzieci, niestety nie. A nam chodzi, aby na dziecko wpłynąć. Mówimy: „Nie włącz na schody, bo spadniesz!”, „Nie dotykaj gniazdka, bo porazi cię prąd!”, „Nie dotykaj żelazka, bo się poparzysz!”. A czasem używamy komunikatów– „Nie, bo nie!”, „Nie, bo ja tak powiedziałem!”, nadużywając przy tym naszej władzy.

### 1. Nie zakazuj- informuj o możliwościach

Jak dziecko rozumie słowo „nie”:

- rodzic nie liczy się z moim zdaniem i uczuciami,
- rodzic odmawia mi jasnego wytłumaczenia,
- to niesprawiedliwe, rodzic robi mi na złość,

Dzieci zwykle nie rozumieją, że zakaz jest wyrazem troski rodzica o nie.

Prawda jest taka, że musimy **czasami powiedzieć uczciwie *nie*, głównie dla dziecka bezpieczeństwa, a ono ma prawo być niezadowolone.** I to jest w porządku. Dlatego staramy się nie negocjować, nie wymyślać przekupstw i nie odwracać niepotrzebnie uwagi dziecka, żeby tylko zaakceptowała to, co robimy. Nie tłumaczymy się też zbyt długo z naszych działań. Po prostu w danej sytuacji uprzedzamy co zrobimy i dlaczego. Czasem może to wymagać od nas powtarzania tego samego powodu w kółko, ale musimy się z tym liczyć.

**„Nie wolno skakać po łóżku”.**

**„Nie chcę, żebyś skakała po łóżku, bo stoi tuż przy kaloryferze i boję się, że zrobisz sobie krzywdę. Jeśli chcesz nadal skakać, poszukajmy bezpieczniejszego miejsca”.**

Granice dużo skuteczniej wyznacza się za pomocą informacji i pozwoleń, niż zakazów. Dzieci pobudzają obrazy. Jeśli dostaną komunikat „nie możecie biegać w domu” to skoncentrują się na bieganiu w domu, zamiast na innych aktywnościach. Dużo lepiej jest udzielić im informacji: „w domu spacerujemy, a na dworze możemy biegać”. Sytuacja jest wtedy jasna, dziecko wie jakie ma opcje i nie odbierze tego jako zakazu. To co zakazane kusi, dlatego rodzice muszą być sprytniejsi i przekazać ten sam komunikat w odmienny sposób.

**Mów o konsekwencjach, nie o karach.**

## **2. Mów o konsekwencjach, nie o karach**

- Jeśli dziecko będzie odwlekało czas odrobienia lekcji, straciecie możliwość spędzenia wspólnie wolnych chwil.
- Oddajemy dziecku odpowiedzialność za jego czyny.
- Nie karzemy dziecka, pokazujemy mu, że ma wpływ na to co się wokół niego dzieje.

**Nie izoluj!**

Metoda izolowania „niegrzecznego” dziecka jest bardzo popularna. Kąciki przemyśleń, karne języki, zamykanie w pokoju sprawiają, że dziecko przytłoczone emocjami nie potrafi wyciągnąć logicznych wniosków dotyczących jego zachowania. **Wykluczenie nie jest środkiem wychowawczym!**

Specjaliści zgodnie twierdzą, że izolowanie dziecka (wbrew jego woli) nie motywuje go do odpowiedniego zachowania. Pokuszę się nawet o stwierdzenie, że jest to jeden z gorszych pomysłów na jaki możemy wpaść. Pozwólmy dzieciom wyrażać ich emocje, nie blokujmy ich, bo nie zyskamy w ten sposób ich zaufania, szczerości. W końcu dzieci przyzwyczajają się do izolacji, ale przyzwyczajają się też do tego, że rodzic im nie pomoże w trudnych chwilach, że nie warto zwracać się do niego o pomoc. A chyba nie tego chcemy.



### 3. Nie izoluj! Bądź!

- Wykluczenie nie jest środkiem wychowawczym!
- „Nigdy nie izolujcie dziecka od siebie, kiedy przeżywa silne emocje. To jest czas najmocniejszego budowania więzi. To też czas, gdy dziecko najbardziej potrzebuje rodzica, nawet wtedy, kiedy zamyka się w swojej wieży samotności.”

Lawrence Cohen

Dobrze, żeby rodzic był dostępny. Jeśli chce dziecku pomóc może proponować mu swoją obecność, ale nie zmuszać do kontaktu. Jeśli czasem czuje, że bezpieczniej dla dziecka będzie, żeby chwilę pobyło samo, aż się rodzic uspokoi to bezpieczeństwo jest priorytetem. Natomiast kary, których punktem jest siedzenie w pokoju przez 2 tygodnie, krzywdzą dziecko i krzywdzą rodziców. Zaburza to relację i przywiązanie. Rodzina musi razem spędzać czas, aby więź budować, dbać o nią.

W bezpiecznej relacji rodzic potrafi powiedzieć, że ma do dziecka o coś pretensję, ale nie przekreśla to ich miłości. Tak samo dzieci mają prawo do wyrażania takich uczuć w stosunku do nas, dorosłych. Jeśli potrafimy mówić o tym, co w relacji nam się nie podoba, ale potrafimy też okazywać miłość, dbamy o wspólny komfort.

## Bądźmy elastyczni!

Granice stawiane pięciolatkowi z pewnością nie będą przystawać do potrzeb piętnastolatka i z pewnością 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.

Opisywanie zachowania dziecka ma dużo większą moc, niż beznamienne pochwały („Świetnie!”, „Brawo!”), po których maluch nie zapamiętuje dobrze wykonanych czynności, a tylko poczucie dumy. Opisywanie sukcesów i rozmowa o porażkach to wyrazy zainteresowania rodziców pociechą, utrwalające pozytywne zachowania młodego człowieka. Jeśli dziecko zrobiło coś, co jest godne pochwały, postaraj się najpierw opisać słowami tę czynność. Niech wie, że je doceniasz i zauważasz.

### **Dlaczego stawianie granic jest potrzebne dziecku?**

- Dziecko potrzebuje jasnych norm i komunikatów. Daje mu to poczucie bezpieczeństwa, uporządkowaną wizję świata, w którym żyje.
- Zaspokajają potrzebę bycia dzieckiem w relacji z rodzicem. Budują autorytet rodzica.
- Wpływają na rozwój moralny dziecka. Uczy się ono świata oraz jego oczekiwań.
- Poszerzanie granic może być wzmocnieniem/ nagrodą dla dziecka.

**Najlepsze granice to te, które dziecko samodzielnie odkryje i przyjmie za naturalne, a nie narzucone i niezrozumiałe.** Ale to opiekun musi dziecku granice wskazać i przekazać w odpowiedni sposób, aby dziecko uznało zasadę za własną, aprobowaną przez rodzica. Rodzic ma dużo większy autorytet u ucznia, niż nauczyciel. Nie dajmy się oszukać dzieciom, jeśli mówią nam, że jest inaczej. To on musi dawać dziecku przykład i mieć świadomość, że jego niepożądane zachowanie, będzie przez dziecko naśladowane. Stabilny,

konsekwentny opiekun, który rozmawia ze swoim dzieckiem, tłumaczy mu konsekwencje jego zachowania i zapewnia o bezwarunkowej miłości, to potężny zasób dla adolescenta.

Alicja Łyłyk- psycholog szkolny