



SKUTECZNE
STAWIANIE
GRANIC

Każdy z nas nie raz był świadkiem sceny, w której zapłakany i rozwrzeszczany brzdąc wymuszał na matce kupienie nowej zabawki bądź zgodę na pozostanie na placu zabaw nieco dłużej. W takich chwilach myślimy zwykle „Co za niegrzeczne dziecko!” Problem polega na tym, że zachowanie dziecka nie jest wynikiem jego złej woli, lecz nieudolności rodziców w stawianiu dziecku wyraźnych granic.

PO CO STAWIAMY DZIECIOM GRANICE?


W toku rozwoju, dziecko powoli uczy się tego co mu wolno, a czego nie. Jeśli rodzice są niekonsekwentni w swoim zachowaniu, ulegają kaprysom i zachciankom dziecka, zmieniają zdanie raz pozwalając dziecku na coś, innym razem tego zakazując, dziecko nie może nauczyć się tego, co mu wolno, a czego nie. W efekcie, odczuwa brak poczucia bezpieczeństwa i nieustannie sprawdza, gdzie są granice, które powinni postawić rodzice.

Jasno wytyczone granice są dziecku potrzebne do tego, aby mogło czuć się bezpieczne. Brak konsekwencji rodziców podważa to poczucie bezpieczeństwa.






**ALE PRZECIEŻ
STAWIAM GRANICE,
A DZIECKO I TAK
SIĘ ZŁOŚCI!**



Najwyraźniej, w stawianiu granic nie jesteś konsekwentny. Jeśli uległeś namowom dziecka i pozwoliłeś mu na lody przed obiadem, na drugi raz – mimo twojego zakazu – będzie domagać się lodów (przecież raz mu się udało zmusić cię do odstąpienia od zasad). Jeśli swoim płaczem lub krzykiem uda mu się zmusić cię do dania mu lodów po raz drugi, nie oczekuj, że za trzecim razem, twoje „nie” wystarczy.



**CZY DZIECKO NIE POMYŚLI, ŻE GO NIE
KOCHAM? CZY NIE ZACZNIE MNIE
NIENAWIDZIĆ?**

Nie, dopóki poza jasnymi ograniczeniami będziesz mu również dawać wsparcie emocjonalne. Bardzo często, to właśnie strach rodziców przed utratą miłości dziecka (a czasem również przed oceną społeczną) powoduje brak niekonsekwencji. Łamiemy się, bo nie możemy znieść krzyku, lub patrzeć jak wielkie jak groch łzy skapują z policzków malucha. Niestety, niekonsekwencja w dłuższej mierze wyrządza dziecku większą krzywdę niż pobłażliwość. Dzięki jasnym zasadom i wsparciu emocjonalnemu dziecko może uczyć się i rozwijać, a nie miotać pomiędzy sprzecznymi komunikatami..



JAK SKUTECZNIE STWAIAC GRANICE

Najpierw trzeba pokazać dziecku granice, a potem ustalić, co się stanie, jeśli te granice zostaną przekroczone. Kierujmy się przy tym zasadami panującymi w naszym kręgu kulturowym i społecznym, naszym systemem wartości, logiką i zdrowym rozsądkiem. To lepsze niż wymyślanie skomplikowanych systemów kar i nagród, które nie dość, że rodzą wiele konfliktów i rozterek, to jeszcze często nie mają nic wspólnego z przewinieniem.



JAK TO POWINNO WYGLĄDAĆ W PRAKTYCE?



Jeśli np. dziecko odmawia jedzenia tego, co dają mu rodzice, to niech nie je i w konsekwencji poczuje głód. Jeśli bije brata, to powinno być od niego i innych członków rodziny na jakiś czas odseparowane – tak jak to się dzieje w dorosłym świecie, kiedy ktoś dopuszcza się rozboju. To konsekwencje negatywne. Ale dzieci uczą się właściwych zachowań, poznając także miłe konsekwencje swoich działań. Jeśli np. dziecko wraca punktualnie z podwórka, to może liczyć na to, że kiedy będzie chciało wyjść następnym razem, rodzice mu na to pozwolą, bo wiedzą, że mogą mieć do niego zaufanie. Jeśli ubierze się ciepło w chłodny dzień, to nie zmarznie. Dziecko musi się przekonać, że każde jego działanie rodzi jakieś konsekwencje i od niego zależy czy będą one przyjemne. W ten sposób uczy się podejmować racjonalne decyzje. Staje się też bardziej odpowiedzialne.

STAWIAJĄC GRANICE
POKAZUJESZ, ŻE KOCHASZ!



Opracowała: Kamila Kunke - psycholog