

Granice w relacji rodzic – dziecko

PEDAGOGIZACJA

JULAGA 12 LIS 2022 17:16 UTC

„Dziecko jest niczym wodne rozlewisko, podobne do przypływów morza. Jeżeli zadbamy o jego brzegi, stanie się rzeką, która ma swoje imię i określony kierunek. Brzegi rzeki stają się jej szansą, tak jak granice stają się szansą na właściwy rozwój dziecka i budowanie relacji z otoczeniem”.

Dobrze dorasta się w rodzinach, w których dziecku znane są granice. Dzieci potrzebują granic, aby czuć się bezpiecznie. Chcą wiedzieć, czego się od nich oczekuje, jakie są zasady relacji z innymi ludźmi, jak daleko się mogą posunąć oraz co się dzieje, kiedy posuną się za daleko. Granice pozwalają doświadczyć porządku świata, który wypływa z różnych wartości. Rodzic ceniący prawdę postawi granicę kłamstwu. Ktoś, dla kogo priorytetem jest miłość i szacunek, nie zgodzi się na przemoc. Obserwując wybory dorosłych, dzieci uczą się wartości, odróżniania dobra od zła a doświadczając granic przyswajają porządek świata i zyskują poczucie bezpieczeństwa.

Formy granic w relacjach z dziećmi

• **Granice luźne lub brak granic** – to niedostateczna kontrola rodzicielska. Granice są na tyle szerokie, że zachęcają do ich nadmiernego testowania. Dzieci cieszą się zbyt dużą swobodą i ignorują ewentualne ograniczenia, zazwyczaj nie ponoszą konsekwencji swoich nieodpowiednich działań, a tym samym nie uczą się odpowiedzialności. W wyniku tego występują kłopoty w kontaktach z innymi, poczucie zagrożenia, przyjmowanie roli agresora lub ofiary.

• **Granice sztywne** – czyli nadmierna kontrola ze strony rodziców, przy znacznie ograniczonej swobodzie dziecka; tzw. „nie, bo nie”. Powodują poczucie izolacji, samotności, bezradności, trudności w nawiązywaniu relacji z innymi.

• **Granice niestabilne** – to brak konsekwencji w kontroli rodzicielskiej i zakresie swobody dziecka np. jednego dnia karzemy dziecko za nieład w pokoju, innym razem już nie mamy siły i nie reagujemy. Granice te powodują dezorientację dziecka, bunt, konflikty, niepełne poczucie bezpieczeństwa.

• **Granice zrównoważone** – zapewniają optymalne warunki rozwoju w ramach właściwej kontroli rodzicielskiej i swobody odpowiedniej dla wieku dziecka i określonych okoliczności. Określają jasne, konkretne zasady i ich konsekwencje. Ten

system w efekcie dają nam m.in. świadome nawiązywanie relacji, satysfakcję z bycia z ludźmi, poczucie bezpieczeństwa, respektowanie cudzych granic, umiejętność mówienia „nie”.

Co nam może przeszkadzać w wyznaczaniu granic?

- lęk przed sprawieniem przykrości
- lęk przed odrzuceniem
- lęk przed złością dziecka
- lenistwo
- brak świadomości, gdzie daną granicę chcę wytyczyć (co jest dla mnie ważne).

Jak wyznaczać granice dziecku?

1. Mów o zachowaniu dziecka .Dostarcz mu wskazówek, a nie tylko zakazuj

Zamiast mówić „Janku czy nie widzisz, że rozmawiam. Musisz tak hałasować?”, powiedzmy „**Rozmawiam. Stukanie mi przeszkadza**”. Mów: „Zatrzymaj się” zamiast „Nie biegaj”, a zamiast „Nie skacz po kanapie” – „Skacz na podłogę”.

2. Konkretnie określić oczekiwania wobec dziecka

Formułowanie oczekiwań pokazuje dziecku alternatywne zachowanie. W sytuacji, gdy rodzic nie chce, by dziecko skakało po kanapie, może powiedzieć „Chciałbym, żebyś na moment usiadła koło mnie ”.

3. Dokładnie określaj konsekwencje

Zamiast powiedzieć : „Tylko nie jedź rowerem po ulicy, bo możesz wpaść pod samochód”, powiedz „**Rowerem możesz jeździć po chodniku lub na podwórku. Inaczej schowam do piwnicy**”.

Doświadczając konsekwencji dziecko uczy się odpowiedzialności za podejmowane decyzje. Ważne jest, by oboje rodzice byli jednomyślni. Niekorzystne jest, gdy np. jedno z rodziców zabrania jedzenia cukierków przed obiadem, a drugie na to pozwala.

4. Popieraj słowa działaniem

Twoje słowa są na tyle wiarygodne, na ile potwierdzają je stojące za nimi działania. Reaguj natychmiast, kiedy dziecko np. idzie się

bawić, a nie wypełniło swoich obowiązków. Powiedz: „**Nie ma zabawy, dopóki nie wyjdiesz z psem**”.

5. Mów stanowczo, ale nie podnoś głosu.

Ustalanie granic poprzez język osobisty oraz otwarty dialog z dzieckiem

Zgodnie z autorytatywnym stylem rodzicielstwa, rodzice sprawują kontrolę, są wymagający, jednocześnie stawiają wyraźne granice, są otwarci na potrzeby dziecka i nie odmawiając mu wsparcia. A. Duckworth opisuje takich rodziców jako tych, którzy umieją trafnie ocenić potrzeby swoich dzieci. „Rozumieją, że aby dzieci mogły osiągnąć swój pełny potencjał, potrzebują miłości, granic i swobody. Ich autorytet jest oparty bardziej na wiedzy i mądrości niż władzy”.

Co istotne: rodzice muszą szanować też granice dziecka – to coś, co działa w dwie strony. Powinniśmy robić to bez krytyki czy wywoływania w dziecku poczucia winy.

Przyznanie się do błędu i przeproszenie to też ważne umiejętności, w których nasze dzieci nas naśladować. Możemy wykorzystać emocje, które są sygnałem, że przekroczono nasze granice, że ktoś narusza nasze wartości. Zamiast prawić kazanie, zastąpmy krytykę i ocenianie informacją: co czułem, kiedy ty zachowałeś się w określony sposób, np.: „złości mnie, kiedy się spóźniasz”, „przykro mi, że nie spędzamy razem czasu”, „wyobrażam sobie, jak jest ci trudno zgodzić się z ..”. Komunikując nasze uczucia w kontekście konkretnego działania dziecka stawiamy granice, jednocześnie dając znać, że szanujemy rozmówcę, szanujemy siebie, nasze potrzeby i ograniczenia.

Stawiając dzieciom granice, dajemy poczucie bezpieczeństwa, regulujemy wzajemną bliskość, wspieramy kształtowanie się adekwatnego obrazu siebie oraz pomagamy kształtować poczucie odpowiedzialności.

Pytania do refleksji:

- Czy potrafię stawiać jasne granice w relacji z dzieckiem?
- Co utrudnia mi stawianie granic w relacjach z ludźmi?

Bibliografia:

1. Juul, J. (2011). NIE z miłości. Wydawnictwo MiND.
 2. Juul, J. (2011). Moje kompetentne dziecko. Wydawnictwo MiND.
 3. www.dziecisawazne.pl
 4. Faber, A., Mazlish, E. (2013). Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły. Media Rodzina.
- Opracowała: Agnieszka Spadło, psycholog

Dlaczego dzieci potrzebują granic?

- Dają poczucie bezpieczeństwa i stabilności, uporządkowania otaczającej rzeczywistości. Nieograniczony dostęp do przywilejów skutkuje dużym obciążeniem dla niedojrzałej osobowości dziecka, które oczekuje od dorosłych zdecydowanego wyznaczania określonych granic. To daje mu poczucie ustabilizowanej, przewidywalnej i uporządkowanej rzeczywistości.

- Określają, które zachowania są akceptowane w rodzinie, klasie, szkole i wytyczają określone sposoby postępowania zgodnie z przyjętymi normami, np. jeżeli w naszej rodzinie panuje zasada, że nie obrażamy się na siebie, kiedy mamy odmienne zdanie, nie krzyczymy, lecz rozmawiamy – taką zasadę przejmie dziecko jako naturalną i oczywistą w relacjach z innymi.

- Definiują związki między ludźmi – precyzują wzajemne wpływy, zależności, budowanie relacji

- Pomagają zrozumieć świat, uczą się konsekwencji własnych decyzji i zachowań. Dzieci odkrywają, poprzez zadawanie rodzicom pytań, jak daleko mogą się posunąć, co stanie się, kiedy przekroczą wyznaczoną granicę, czy stoją za tym jakieś konsekwencje, jeśli tak, to jakie?

- Kształtują poczucie odpowiedzialności, samodzielności
