

1. TEMAT: „Jak ustanowić granice i wytyczyć dziecku zasady postępowania?”

Każde dziecko bez względu na wiek potrzebuje ustanowionych granic i wytyczonych zasad postępowania. Dzięki temu dziecko wie, czego może się spodziewać, do czego jest zobowiązane, za co ponosi odpowiedzialność, co może robić, a czego robić mu nie wolno. Uczy się rozróżniać dobro od zła oraz dokonywać właściwych wyborów. Jasno ustalone zasady zapewniają dziecku możliwość przewidywania tego, co może się wydarzyć, czynią świat bardziej przewidywalnym i uporządkowanym. Można powiedzieć więc, że granice to drogowskazy, które porządkują świat młodego człowieka, wyznaczają linie między zachowaniami społecznie akceptowalnymi a tymi, których zaakceptować nie wolno. Brak granic, norm, wymagań stawianych dziecku prowadzi do chaosu w jego życiu, nieuporządkowania, a tym samym braku poczucia bezpieczeństwa i komfortu życia.

To od nas, dorosłych zależy, czy dostarczymy dzieciom niezbędnych informacji, tj. czy właściwie wytyczymy im granice, a tym samym damy im możliwość należytego rozwoju i bezpiecznego poznawania świata.

Jeśli nie ustalamy z dzieckiem zasad postępowania, nie wyznaczamy mu granic, w zachowaniu dziecka często pojawia się płacz, bunt, wymuszanie. Dlaczego? Dlatego, że dziecko nie wie, jak ma się zachowywać, nie ma jasności co do oczekiwań osób dorosłych, żyje w swego rodzaju chaosie, gdyż nie wie, co może robić, a czego mu robić nie wolno.

W procesie wpajania dzieciom zasad dorośli wykorzystują dwa podstawowe narzędzia – **słowa i czyny**. Obydwa przekazują dzieciom komunikat, jednak jedynie czyny są dla dzieci konkretne, a dzieci uczą się na konkretach. Dlatego tak ważne jest, aby to, co mówimy, pozostawało w zgodzie z tym, co robimy. Dzieci nabierają wówczas zaufania do naszych słów i uczą się stojących za nimi zasad. Jeżeli zatem prosimy dziecko, aby coś zrobiło, to dopilnujmy, aby dana czynność została przez dziecko wykonana.

Jak zatem wyznaczać dziecku granice?

Po pierwsze: poprzez słowa i jasną komunikację

- kierowany do dziecka komunikat powinien być jasny, bezpośredni i konkretny – należy jasno, krótko i konkretnie wskazać, czego oczekujemy od dziecka, a w razie potrzeby podpowiedzieć, jak dziecko ma wykonać zadanie;
- kierowany do dziecka komunikat powinien dotyczyć zachowania dziecka, a nie jego postawy, uczuć czy wartości;
- należy dokładnie określać konsekwencje naruszenia ustalonej zasady;
- należy mówić do dziecka pewnie i stanowczo, ale nie podnosić głosu.

Po drugie: poprzez własne czyny i konsekwencję – słowa osoby dorosłej są o tyle wiarygodne, o ile są potwierdzone działaniem. Dorosły musi zatem sam przestrzegać zasad, jak również musi natychmiast reagować i wyciągać w stosunku do dziecka konsekwencje, jeśli dziecko nie przestrzega zasad, np. nie wypełnia swoich obowiązków. Należy zatem konsekwentnie wymagać od dzieci respektowania ustalonych reguł, mówiąc np. „dopóki nie posprzątasz swojego pokoju, nie możesz obejrzeć filmu”.

Pamiętać też musimy o tym, że zasady muszą być dostosowane do wieku, zrozumiałe dla dziecka, sformułowane jako jasne reguły zachowania się.

Dzieci często naruszają ustalone reguły lub jawnie je łamią. Przyczyny naruszania zasad mogą być różne. Często dzieci po prostu sprawdzają, na ile mogą sobie pozwolić wobec dorosłych, na ile mogą przesunąć ustalone wcześniej granice. Natomiast drastyczne łamanie ustalonych zasad może być przejawem różnych frustracji u dziecka, napięcia, złości. Drastyczne przekraczanie przez dziecko granic jest często wołaniem dziecka o pomoc, dopominaniem się przez nie większej uwagi ze strony dorosłych. Niezależnie od tego, jakie są przyczyny naruszania przez dziecko granic, dorosły zawsze powinien niezwłocznie reagować. Zasady spełniają bowiem swoją rolę tylko wtedy, gdy dziecko wie,

jakie czekają je konsekwencje za złamanie danej zasady, oraz doświadczenie tych konsekwencji w przypadku przekroczenia ustalonej granicy.

Często brak rezultatów rodzicielskich działań spowodowany jest niejasnymi i niepewnymi reakcjami rodziców, do których należą:

- Robienie wyrzutów – zarzuty nigdy nie powodują poprawy postępowania, wiedza dziecka o tym, że jego zachowanie nie jest akurat pożądane, w niczym nie pomaga;
- Pytania zaczynające się od słowa „dlaczego”, np. „dlaczego mnie nie słuchasz?” – pytania te nie doprowadzą do poprawy zachowania dziecka, są one wyrazem dwóch uczuć: złości oraz bezradności rodzica;
- Prośby i błagania – prosząc dziecko o coś, należy zaakceptować jego odmowę, a w nagłych sytuacjach prośby są mało skuteczne, ponieważ dają one dziecku wybór: może ono na nie przystać bądź nie;
- Nieegzekwowanie poleceń – stawianie żądań i nieegzekwowanie ich jest nie tylko nieskuteczne, ale i szkodliwe, może doprowadzić do tego, że dziecko nie będzie traktować rodzica poważnie;
- Ignorowanie – trzeba zawsze reagować na niestosowne zachowanie, zazwyczaj ignorowanie nie jest właściwym środkiem do tego, by poprawić zachowanie dziecka, może zaostriżyć walkę o uwagę i pogorszyć stosunki między rodzicami a dziećmi;
- FATALNY BŁĄD! – rodzice reagują wrogo – wrogie reakcje zawierają zupełnie jasną informację dla dziecka, brzmi ona: „nie lubię cię!”;
- Wyrzuty i zniewagi – nikomu one nie pomagają, wyzwalają negatywne emocje i niszczą poczucie własnej wartości dziecka, dzieje się tak szczególnie wtedy, gdy rodzic krzyczy na dziecko;
- Groźby i kary – groźby i surowe kary wyzwalają w dziecku strach i chęć zemsty, co kładzie się cieniem na stosunkach między rodzicami a dzieckiem;
- Przemoc fizyczna – nie nadaje się zupełnie na środek wychowawczy i jest wyrazem bezradności rodzica.

Stosowanie skutecznych metod wychowawczych należy rozpocząć od zaplanowania wprowadzenia reguł:

Podstawową zasadą jest to, by zauważać pozytywne zachowanie – zwracać uwagę na dobre strony dziecka, zachęcać dziecko i pokazywać, że ufa się jego zdolnościom, chwalić je i mówić o dobrych cechach, dokładnie zaznaczać, co rodzicowi podoba się w dziecku, pokazywać dziecku pozytywne uczucia;

Pierwszy krok: mówić jasno – dziecko powinno otrzymywać jasne wskazówki, by skoncentrować się na jednym określonym zachowaniu i umieć rozpoznać;

Drugi krok: zamienić słowa w czyny – czyny następujące po naszych słowach powinny być starannie i w porę przemyślane i zaplanowane, nie powinny zmierzać do ukarania dziecka, tylko do ustanowienia granic, aby czyny były skuteczne należy przestrzegać zasady: konsekwencje powinny być dla dziecka nieoczekiwane i niemiłe, ale nie wolno nigdy wyrządzić dziecku psychicznej ani fizycznej krzywdy;

Trzeci krok: zawarcie umowy – rodzic powinien ułożyć plan działania i odpowiedzieć sobie na następujące pytania: jakie zachowanie musi zmienić?, jak często występuje to niepożądane zachowanie?, jakie należy zastosować konsekwencje?, jakie należy wybrać zachęty i nagrody?, jak one działają?, co można jeszcze zrobić, by plan się powiódł?, następnie należy zaprosić dziecko (najwcześniej od wieku przedszkolnego) do uczestnictwa w planowaniu umowy, ponieważ im większy będzie jego własny wkład w idee i propozycje, tym chętniej będzie się ich trzymać,

W razie przytłoczenia problemami zwrócić się o fachową pomoc do pediatry lub psychologa dziecięcego.

Określone przez rodziców granice, stopień ich kontroli oraz swobody dziecka w ramach tych granic stwarzają kontekst rozwojowy. Kiedy zaufać dziecku i powierzyć mu więcej odpowiedzialnej wolności? Otóż należy je bacznie obserwować- jego zachowanie będzie dla nas wskazówką, czy jest już gotowe na zmianę. Warto również przyjrzeć się sobie i zadać sobie pytanie- czy i my jesteśmy gotowi tę zmianę zaakceptować.

Bibliografia:

1. Gordon T., *Wychowanie bez porażek*, Instytut Wydawniczy PAX, 2014
2. Kast- Zahn A., *Każde dziecko może nauczyć się reguł. Jak ustanowić granice i wytyczyć zasady postępowania od niemowlaka do dziecka w wieku szkolnym*, Poznań 1999
3. MacKenzie R.J., *Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić? Jasne reguły pozwalają wychowywać*, Gdańsk 2011

Opracowała: L. Szymańska, A. Chodakowska, P. Starnawska, I. Brzeska, M. Cichosz