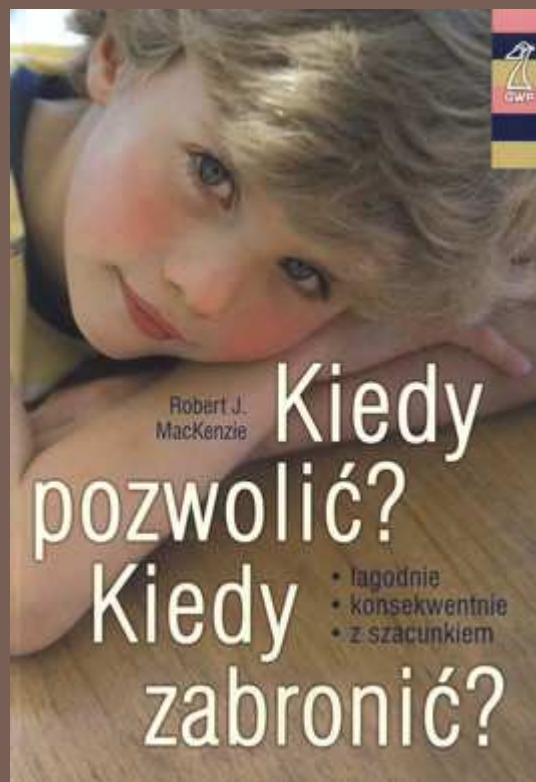




KIEDY POZWOLIĆ? KIEDY ZABRONIĆ?

R. J. MacKenzie

GRANICE



- Wszystkie dzieci odczuwają potrzebę testowania i odkrywania otaczającego je świata.
- Jednocześnie potrzebują jasnych komunikatów na temat naszych zasad i oczekiwań.
- Na obserwacje dzieci większy wpływ ma to, czego doświadczają, niż to, co im się mówi.

Po co są granice?

- Pomagają dzieciom w odkrywaniu świata;
- Określają ścieżkę akceptowanych zachowań.
- Określają związki z ludźmi.
- Są jak ogrodnicze tyczki wspomagające wzrost.
- Dają poczucie bezpieczeństwa.

Wytyczanie granic to proces dynamiczny,
granice zmieniają się w miarę wzrostu dzieci.

Rodzaje granic:



- Granice zbyt restrykcyjne (nadmierna kontrola).
- Granice zbyt szerokie (niedostateczna kontrola).
- Granice niestabilne (zmienna kontrola).
- Granice zrównoważone (zrównoważona kontrola).

Granice zbyt restrykcyjne:

- Granice są tu zbyt wąskie, by zapewnić swobodę niezbędną dla prawidłowego rozwoju;
- Odmawiając dziecku wolności potrzebnej dla zdrowego testowania i odkrywania otoczenia, rodzice zamykają przed dzieckiem możliwości uczenia się i rozwoju;

Granice zbyt szerokie:



- Dzieci nie ponoszą konsekwencji swoich niewłaściwych wyborów i zachowań dlatego nie uczą się odpowiedzialności;
- Niedostateczna kontrola ma ujemny wpływ na wyniki w nauce i prowadzi do nadmiernego testowania;

Granice niestabilne:



- Są nietrwałe, a kontrola jest zmienna;
- Dziecko musi przeprowadzić wiele testów, aby przekonać się, co będzie tolerowane;
- Prowokują dzieci do nadmiernego testowania i buntu;

Granice zrównoważone:



- Stwarzają optymalne warunki dla rozwoju i wzrostu;
- Zapewniają dzieciom swobodę niezbędną dla zdobywania nowych umiejętności;
- Uczą odpowiedzialności oraz zmniejszają potrzebę testowania;



Granice muszą być dostosowane do poziomu rozwoju dziecka.

Granice, które równoważą wolność i kontrolę, stwarzają optymalne warunki dla prawidłowego rozwoju.

TRZY MODELE WYCHOWAWCZE



PODEJŚCIE PRYZWALAJĄCE

PODEJŚCIE DEMOKRATYCZNE

PODEJŚCIE
RESTRYKCYJNE/AUTORYTARNE

PODEJŚCIE PRYZYZWALAJĄCE



- Wolność bez granic;
- Rozwiązywanie problemów poprzez perswazję i odpowiedzialność;
- Jedna strona wygrywa, druga przegrywa;
- Dzieci reagują sprawdzaniem granic, podważają i ignorują zasady i autorytety, wyczerpują rodziców utarczkami słownymi;

PODEJŚCIE DEMOKRATYCZNE



- Wolność w ramach granic;
- Rozwiązywanie problemów poprzez współpracę;
- Obie strony wygrywają;
- Równowaga pomiędzy stanowczością a szacunkiem;
- Umożliwia nam osiągnięcie celów w krótszym czasie i przy użyciu mniejszej energii, jak również bez ranienia uczuć;

PODEJŚCIE RESTRYKCYJNE/AUTORYTARNE



- ❑ Granice bez wolności;
- ❑ Rozwiązywanie problemów siłą;
- ❑ Jedna strona przegrywa, druga wygrywa;
- ❑ Brak współpracy;
- ❑ Dzieci reagują tu: gniewem, uporem, zemstą, buntem, wycofaniem i podporządkowaniem pełnym lęku;

Jak dzieci uczą się zasad rodziców



- Na konkretach (na czynach, nie tylko słowach);
- Sprawdzają granice;

Dziecko wpoi sobie zasady, gdy będziemy używać dwóch narzędzi: jednoznacznych słów i skutecznych działań.

Rodzinny taniec błędnej komunikacji

- Można go zatrzymać eliminując wszystkie nieskuteczne kroki pomiędzy wyrażeniem jasnego komunikatu, a konkretnym działaniem. Dzieci uczą się na konkretach.
- To jak dziecko długo testuje granice ma związek z jego osobowością. Dzieci o silnej osobowości prowadzą badania w sposób agresywny.

- 
- Rodzinne tańce są destrukcyjnymi wzorcami komunikacji i rozwiązywania problemów, które przekazywane są z pokolenia na pokolenie i prowadzą do narastających konfliktów i prób sił.
 - Najlepszym sposobem, aby zakończyć taniec, jest w ogóle go nie zaczynać.

RODZAJE GRANIC



STAŁE

- WYRAŻNE
- TRWAŁE
- JASNE
- MOCNE

RUCHOME

- PŁYNNE
- NIEWYRAŻNE
- ZMIENNE
- ZATARTE

GRANICE RUCHOME



- to zasady w teorii, a nie w praktyce;
- prowokują dziecko do testowania, bowiem niosą za sobą sprzeczny przekaz;
- komunikat werbalny zdaje się mówić „przestań”, a komunikat zawarty w działaniu informuje, że usłuchanie nakazu nie jest ani oczekiwane, ani wymagane;
- są nieskuteczne i prowokują do testowania;



Gdy ignorujemy niewłaściwe zachowanie, w rzeczywistości mówimy: Takie zachowanie jest w porządku. Rób tak dalej. Nie musisz przerywać”.

Niejasne lub otwarte polecenia prowokują testowanie i stwarzają idealne podłoże dla konfliktu.

To co podlega negocjacji, dla dziecka nie jest obowiązkowe.



Komunikaty rodziców powinny być spójne. Nie mogą funkcjonować dwa rodzaje zasad: zasady mamy i zasady taty.

Słowa i działania muszą przekazywać to samo.

Stałe granice są skutecznym narzędziem wychowawczym.

JAK OKREŚLAĆ STAŁE GRANICE?



1. Komunikat powinien dotyczyć zachowania.
2. Bądź bezpośredni i konkrety.
3. Mów normalnym głosem.
4. Dokładnie określaj konsekwencje.
5. Popieraj słowa działaniem.

Jak zejść z parkietu?

- **Procedura upewniania się**: „Czy zrozumiałeś to co powiedziałem?” lub „Powtórz, co do Ciebie mówiłem?”
- **Technika przecięcia** – przecięcie kończy interakcje, określając konsekwencje, które nastąpią, jeśli będzie ona trwać nadal: „Czas na dyskusję się skończył. Możesz zrobić to, o co cię prosiłam, albo możesz spędzić następne 10 minut w swoim pokoju, przygotowując się do tego (konsekwencja przerwy). Co wolisz?”

- 
- **Ochłonięcie** – pozwala odzyskać kontrolę nad sobą i powstrzymać gniewne tańce rodzinne, zanim jeszcze się zaczną; w sytuacji gniewu lub zdenerwowania powinieneś oddzielić się od swojego dziecka, mówiąc np.: „Myślę, że oboje potrzebujemy trochę czasu, żeby ochłonać. Zaczekaj na mnie w twoim pokoju, porozmawiamy za 5 minut”. I ustaw minutnik.

Zniechęcające komunikaty prowokują do stawiania oporu

- Zniechęcające komunikaty werbalne: wyrażają niewiarę w zdolność dziecka do dokonywania właściwych wyborów i zachowywania się w sposób akceptowany;
- Zniechęcające komunikaty zawarte w działaniu: kiedy robimy za nasze dzieci to, co potrafią już zrobić same, może to działać na nie bardzo zniechęcająco;



Komunikaty zachęcające skłaniają
do współpracy!

Jak wysyłać zachęcające komunikaty?



- Zachęcanie do podejmowania lepszych decyzji;
- Zachęcanie do właściwego działania;
- Zachęcanie do współpracy;
- Zachęcanie do niezależności;
- Zachęcanie do rozwoju;

Uczenie umiejętności rozwiązywania problemów

- Dawanie przykładu właściwego zachowania, bowiem czasami sama informacja nie wystarcza;
- Technika „Spróbuj jeszcze raz”;
- Odkrywanie możliwości wyboru – uczy dzieci alternatywnych możliwości zachowań (najbardziej odpowiednia dla nastolatków i dzieci starszych)
- Ograniczony wybór (do 2-3 możliwości, wymień je i zapytaj „Co wolisz?”)

KONSEKWENCJE



- To druga część twojego komunikatu wytyczającego granice, mówią głośniej niż słowa;
- Konsekwencje są jak ściany, powstrzymują niewłaściwe zachowanie;
- Dostarczają dzieciom jasnych odpowiedzi na pytania dotyczące tego, kto kontroluje sytuację i co jest właściwe;

Cechy właściwe wszystkim skutecznym konsekwencjom:



- Natychmiastowość;
- Spójność pomiędzy komunikatem werbalnym a komunikatem w działaniu;
- Logiczny związek;
- Dawanie przykładu właściwego zachowania;
- Granice czasowe;
- Czyste konto;

Konsekwencje

```
graph TD; A[Konsekwencje] --> B[NATURALNE]; A --> C[LOGICZNE];
```

The diagram illustrates the classification of consequences. At the top, the word 'Konsekwencje' is centered. Below it, a horizontal bar with an orange segment on the left and a blue segment on the right spans the width of the content area. Two arrows point downwards from the blue segment of this bar to two separate blue rounded rectangular boxes. The left box is labeled 'NATURALNE' and the right box is labeled 'LOGICZNE'. Below each box is a descriptive text in Polish.

NATURALNE

-wynikają w sposób naturalny z wydarzenia lub sytuacji;

LOGICZNE

-wyznaczone przez rodzica i wiążą się logicznie z daną sytuacją lub niewłaściwym zachowaniem;

Jak wyciągać logiczne konsekwencje:



1. Mów normalnym tonem.
2. Myśl jak najprościej.
3. Przedstaw dziecku ograniczony wybór, zanim zachowa się ono niewłaściwie.
4. Wyciągnij logiczne konsekwencje natychmiast po niewłaściwym zachowaniu.
5. Użyj kuchennego minutnika, kiedy dzieci guzdrzą się i zwlekają.
6. Wprowadzaj logiczne konsekwencje tak często, jak będzie to potrzebne.

Kiedy wyciągać logiczne konsekwencje?

1. Niewłaściwe użycie zabawek lub innych przedmiotów - logiczna konsekwencja: tymczasowa utrata przedmiotu.
2. Bałaganienie – sprzątnięcie bałaganu.
3. Destrukcyjne zachowanie – naprawienie, wymiana lub zapłata za zniszczony przedmiot;
4. Niewłaściwe korzystanie z przywilejów lub ich nadużywanie – tymczasowa utrata lub modyfikacja przywileju.

Procedura przerwy



- To jasny komunikat zawarty w działaniu.
- Stosując tę metodę, nie ranimy niczych uczuć;
- Przerwa powstrzymuje niewłaściwe zachowanie, odsuwa z parkietu oraz zapewnia czas potrzebny na odzyskanie kontroli nad sobą;
- Trwa krótko (5-20 minut);

Jak stosować procedurę przerwy?

1. Przedstaw metodę dziecku, zanim zaczniesz ją stosować.
2. Wybierz odpowiednie miejsce na przerwę.
3. Wykorzystaj kuchenny minutnik.
4. W przypadku testowania granic wyznacz przerwę za pomocą metody ograniczonego wyboru.
5. Kiedy zasady zostały złamane, natychmiast wyznacz przerwę.
6. Po zakończeniu przerwy dziecko powinno mieć znów czyste konto.
7. Wprowadzaj przerwy tak często, jak będzie to potrzebne.

Kiedy wprowadzać przerwy?



1. Kiedy dziecko testuje twoje granice.
2. Kiedy dziecko zachowuje się bez szacunku.
3. Kiedy dziecko zachowuje się buntowniczo.
4. Dziecko zachowuje się kłótliwie lub rani uczucia innych osób.
5. Dziecko zachowuje się agresywnie lub używa przemocy.
6. Dziecko ma napad gniewu.

Przejęcie kontroli fizycznej: ostatnia deska ratunku

- Pozbawiona przemocy metoda powstrzymania niewłaściwego zachowania;
- Zaniesienie lub zaprowadzenie dziecka w wyznaczone miejsce , gdy odmawia udania się na przerwę;
- Objęcie dziecka i trzymanie je tak długo, aby powstrzymać jego niewłaściwe zachowanie i pomóc mu odzyskać kontrolę nad sobą;

Wytyczanie granic w stosunkach z nastolatkami

- Nastolatek nadal potrzebuje nienaruszalnych granic, zachęty, pomocy w rozwiązywaniu problemów oraz stałych konsekwencji;
- Pragnie jednocześnie zwiększonej swobody, niezależności i odpowiedzialności – i zazwyczaj jest na to gotowy;

Dostosowywanie metod wychowawczych do potrzeb nastolatków



- Bardziej elastyczne wytyczanie granic;
- Większy udział w podejmowaniu decyzji;
- Większa pomoc w odkrywaniu możliwości wyboru;
- Długotrwałe konsekwencje;



The end