**Granice dzieci i dorosłych**

Pojęcie **granice** ma szerokie znaczenie i wiele zastosowań. W kontekście wychowania mówimy o konieczności uczenia dziecka własnych granic, ale też o stawianiu dzieciom granic, tak by Ich potrzeby nie naruszały naszego rodzicielskiego komfortu (do czego oczywiście należy zorientować się we własnych granicach).

Co to oznacza w praktyce? Jeśli masz wrażenie, że np.

* twoje dziecko „wchodzi ci na głowę”,
* nie wiesz, czy nie za mocno reagujesz na zachowania dziecka,
* nie potrafisz powiedzieć „nie” albo „stop”,
* wbrew sobie ulegasz prośbom,
* czujesz, że trudno ci zadbać o siebie,

to znaczy, że warto przyjrzeć się temu jak funkcjonują granice w twojej rodzinie.

Każdy człowiek, mały czy duży, ma swoje potrzeby i powinien wiedzieć co jest dla niego ok, a co nie, na ile inni mogą sobie wobec nich pozwolić. Poruszanie się między potrzebami i granicami dzieci, a potrzebami i granicami rodziców jest bardzo trudne. Dlatego warto podejść do tego wyzwania na tyle spokojnie na ile można, z uważnością i szacunkiem dla drugiej strony.

To o czym często zapominamy to to, że **dzieci potrzebują stawiania granic**. Jakkolwiek w konkretnej sytuacji dziecko próbuje (czasem rozpaczliwie) zaspokoić swoją potrzebę, to na dłuższą metę granice i zasady Im służą. Dzieci potrzebują wiedzieć co mogą, a czego nie mogą, bo to **daje im poczucie bezpieczeństwa i pozwala uporządkować świat**. Dzieci, którym nie są stawiane granice żyją w chaosie i czują się zagubione, co często skutkuje trudnościami w budowaniu relacji i życiu w grupie.

Samo ustanowienie granic często jest niewystarczające. Niezbędna jest również **konsekwencja** w trzymaniu się ich. Dzieci są doskonałymi testerami naszej konsekwencji. Wbrew pozorom nie chodzi o to, że chcą po prostu dostać to, czego chcą. Chodzi o to, że **chcą mieć rodzica, który jest przewidywalny**, odpowiedzialny i chcą mieć poczucie, że rodzic jest ostoją stabilności. Dzięki temu czują się bezpieczne, a z poczucia bezpieczeństwa wynika to, że ufają rodzicom i czują się dobrze w świecie.

Ale uwaga! **Zbyt dużo granic albo zbyt sztywne granice nie są wspierające w procesie wychowania**, wręcz przeciwnie, mogą powodować opór i utrudnić relację z dzieckiem. Jeśli granic jest zbyt wiele, czyli w praktyce reguł czy zakazów, może się okazać, że dziecko czuje się pozbawione wpływu i zdominowane, a Jego/Jej naturalną potrzebą jest potrzeba niezależności i autonomii. Jeśli chcemy aby dziecko respektowało nasze granice, sami musimy pokazać, że szanujemy i bierzemy pod uwagę również Ich potrzeby. Im dziecko starsze, tym granice mogą stawać się bardziej elastyczne. Co to znaczy? To znaczy, że można dyskutować z dzieckiem nad ich zasadnością i kształtem. Możemy poprosić dziecko o przedstawienie swoich pomysłów na zmianę i wspólnie wypracować nową zasadę, stałą lub na potrzeby chwili. Np. jeśli mamy zasadę, że nie jemy słodyczy przed obiadem, a dziecko zostało poczęstowane przez kuzynkę czekoladką, to zastanówmy się na ile trzymanie się naszej zasady jest wartością w tej sytuacji. Może zaproponujmy dziecku, że zje, ale zamiast deseru. A być może dziecko zaproponuje jeszcze coś innego, co będzie dla nas akceptowalne. **Elastyczność** granic nie oznacza zmiany zdania pod wpływem chwili, ale oznacza możliwość dostosowania granic do wieku dziecka i konkretnej, wyjątkowej sytuacji.

Zwracajmy również uwagę na to, w jaki sposób **komunikujemy i egzekwujemy swoje granice**. Starajmy się być **stanowczy, ale nie agresywni** (krzyk naprawdę nie jest konieczny). Jeśli jesteśmy w sytuacji „na gorąco” np. kiedy dziecko się czegoś domaga, najlepiej zrób pauzę, odetchnij i pomyśl czy chcesz się na to zgodzić czy nie. Jeśli Twoje emocje są zbyt intensywne, być może powinieneś/powinnaś wyjść z pomieszczenia mówiąc dziecku, że potrzebujesz przez 5 minut ochłonąć i nie możesz teraz z Nim/Nią rozmawiać. Najlepiej komunikować granice i wprowadzać zasady kiedy wszyscy są spokojni. Silnie pobudzone dziecko nie będzie w stanie zrozumieć co do Niego mówisz. Twoje wzburzenie też nie pomoże Ci w efektywnym poradzeniu sobie z trudną sytuacją.

Dlatego drogi rodzicu zastanów się:

* *Jakie zasady obowiązują w Twoim domu?*
* *Czy konsekwentnie je egzekwujecie?*
* *Czy dziecko zna i rozumie zasady?*
* *Czy zasady, które wprowadziliście x czasu temu nadal są adekwatne?*
* *Czy zasady są w zgodzie z Tobą i akceptowane przez wszystkich domowników?*

Uczenie dziecka granic nie jest łatwe i wymaga czasu, ale procentuje.

Zachęcam do przeczytania więcej na temat granic i sposobów ich wyznaczania:

„Granice dzieci i dorosłych” Jacek Żyliński, wyd. Natuli

„O granicach. Kompetentne relacje z dzieckiem” Jasper Juul, wyd. MIND