

O wyznaczaniu granic w relacji z dzieckiem

Co to są granice?

W relacjach międzyludzkich możemy podzielić granice na fizyczne (zewnętrzne) oraz psychologiczne (wewnętrzne). Granice fizyczne wiążą się z naszym ciałem i określają dystans, w którym czujemy się komfortowo w kontaktach z innymi osobami. Rolą granic wewnętrznych jest ochrona naszych uczuć, myśli, wartości - są bardziej zróżnicowane, kształtują się w kontakcie z ważnymi dla nas osobami.

Czy dziecku potrzebne są granice?

Każde dziecko poznając świat stoi przed trudnym zadaniem zrozumienia reguł, które nim kierują. Ich znajomość pozwala mu lepiej sobie radzić w codziennym życiu, daje poczucie bezpieczeństwa, przewidywalności, pozwala na realizowanie potrzeby eksplorowania, poznawania, rozwijania się w bezpiecznych warunkach. Granice uczą dziecko budowania relacji z dorosłymi i rówieśnikami, które są oparte na wzajemnym szacunku.

Brak granic powoduje, że dziecko uczy się świata na własną rękę, narażając się na niebezpieczne,



nieprzyjemne dla siebie sytuacje, nieustanne popełnianie błędów oraz ponoszenie ich konsekwencji. Świat w ich percepcji może być mniej bezpiecznym, przyjaznym miejscem.

Nadmiernie usztywnione granice ograniczają z kolei naturalną potrzebę ciekawości, poznawania, eksplorowania taczającego świata. W naszych postawach jako rodziców ważna jest równowaga między potrzebą chronienia dziecka a pozwalaniem mu na doświadczenie świata. Sztywne granice uczą dziecka bezkrytycznego podporządkowywania się lub wywołują chęć buntu, ograniczają dziecko i odbierają mu odwagę.

Jak stawiać dziecku granice?

Rodzic jako wzór do naśladowania.

Dzieci uczą się poprzez doświadczenie ale też obserwowanie i naśladowanie rodziców, w późniejszych etapach również innych osób, która są dla nich autorytetami. Jeśli oczekujemy

od dziecka konkretnego zachowania np. tego, że w czasie posiłków nie będzie oglądało telewizji, a jednocześnie sami jedząc obiad trzymamy telefon w ręku trudno oczekiwać zmiany w zachowaniu dziecka, które będzie otrzymywało podwójny komunikat, nasze oczekiwania nie będą dla niego zrozumiałe lub będą rodzić w dziecku poczucie niesprawiedliwości.

Zabawa, wyjaśnianie, rozmowa to najlepsze sposoby uczenia dziecka zasad i norm społecznych.

Zabawa z dzieckiem poza przyjemnością z działania, kontaktu służy uczeniu się i rozwojowi dziecka, poszerza jego zakres wiedzy o świecie i uczy norm współdziałania, służy nabywaniu nowych umiejętności. Każde dziecko szybciej przyswoi zasadę np., że trzeba myć zęby, jeśli obowiązek ten połączymy z zabawą a szczoteczka do zębów stanie się samolotem lub łodzią podwodną. Starsze dzieci możemy zachęcać do wymyślania różnych sposobów wykonywania obowiązków domowych, obliczania czasu, jakiego potrzebują na wykonanie czynności taką o nie inna metodą. Pojawiające się w późniejszym okresie rozwojowym zabawy tematyczne np. w urodziny misia, wizytę lalki u lekarza uczą jednocześnie dziecko norm społecznych, przygotowują do kontaktów z rówieśnikami lub innymi dorosłymi. Bądźmy pomysłowi, ale też pozostawiamy przestrzeń na inicjatywę dziecka.

Konsekwencja

Poinformujmy dziecko o tym co będzie się działo jeśli nie będzie stosowało się do zasady, którą wprowadzamy np. „Jeśli będziesz wyjeżdżał na rowerze poza chodnik lub ogrodzone podwórko zostanie on schowany do piwnicy”. Zachowując bezpieczeństwo warto też pozwolić dziecku na doświadczanie naturalnych lub logicznych konsekwencji np. gdy dziecko niszczy zabawkę zostaje ona wyrzucona i nie dostaje kolejnej takiej samej lub gdy zniszczyło zabawkę koleżde musi ją odkupić za swoje kieszonkowe lub zrezygnować z nowej zabawki.

Wzmacnianie pozytywnych zachowań dziecka, poświęcanie mu uwagi, gdy zachowuje się w pożądanym przez nas sposób.

Koncentrując się na negatywnym zachowaniu dziecka możemy je nieświadomie wzmacniać, ponieważ dziecko potrzebuje naszej uwagi, nawet, gdy w kontakcie pojawiają się negatywne



emocje. W sytuacji, kiedy dziecko np. jest zazdrosne o rodzeństwo a my cały czas powtarzamy mu „nie zabieraj bratu zabawki”, „oddaj mu to, powinieneś zrozumieć, że jest młodszy” nie spowodujemy wygaszania takich zachowań. Jeśli natomiast poświęcimy dziecku więcej czasu w kontakcie indywidualnym lub zauważymy, nazwiemy pozytywne zachowania np. wspólną zabawę przyniesie to większe korzyści z poszanowaniem uczuć dziecka. Doceńmy wysiłek dziecka.

Formułowanie jasnych, krótkich, zrozumiałych dla dziecka komunikatów.

Są sytuacje, kiedy oczekujemy od dziecka dostosowania się do naszych oczekiwań, ponieważ wiąże się to np. z jego bezpieczeństwem. W takich sytuacjach krótki, jasny komunikat dotyczący pożądanego zachowania np. „zatrzymaj się lub stop” będzie skuteczniejszy niż długie wyjaśnienia. W wielu sytuacjach w przypadku małych dzieci komunikat słowny powinien się łączyć również z naszym działaniem np. słowo „odłóż” i jednoczesne wyjęcie niebezpiecznego przedmiotu z ręki dziecka. W kontakcie z dzieckiem lepiej jest nazywać nasze oczekiwania niż koncentrować się na zakazach, mówieniu czego mu nie wolno.

Zakazowi niech towarzyszy propozycja innego działania w zamian.

W sytuacji, kiedy np. nie pozwalamy dziecku towarzyszyć w przygotowywaniu gorącego posiłku, możemy mu zaproponować inną wspólną aktywność kulinarną np. przyrządzanie sałatki, dekorowanie ciasta. Dziecko poczuje wtedy, że rozumiemy jego potrzebę pomagania nam, uczenia się czegoś nowego, poświęcamy mu czas i uwagę, których potrzebuje.

Pamiętajmy, że wraz z dorastaniem dziecka granice są cały czas zmieniane, rozwój autonomii, pojawiające się nowe potrzeby powodują, że przed rodzicem pojawia się trudne zadanie rozumienia potrzeb dziecka oraz stawiania czoła zmiennym wpływom środowiska.

Literatura:

Sakowska J. (1999), „Szkola dla rodziców i wychowawców”, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Monika Małecka

Konsultant -psycholog

