



## Dlaczego warto stawiać dzieciom granice?

*DRODZY RODZICE, DZIŚ O GRANICACH – czy je stawiam mojemu dziecku? „KOCHAM I WYMAGAM” to dwa skrzydła, które sprawiają, że PROCES WYCHOWANIA jest właściwy, stabilny.... Czy potrafimy „dobrze” KOCHAĆ? Czy potrafimy „dobrze” wymagać? Czy naszym dzieciom stawiamy granice? Czy umiemy je dobrze postawić?*

Rozmowa o granicach często zamienia się w rozmowę o zasadach. Tymczasem Jesper Juul proponuje, aby zamiast pytać: „Co wolno, a czego nie wolno dzieciom?” zadać sobie pytanie: „Na czym mi, jako rodzicowi, zależy i jakie to ma konsekwencje dla mojego dziecka?”

Jeśli chcesz przekazać swoim dzieciom jakieś normy, ważne wartości, istotny jest sposób, w jaki to zrobisz. Skupiając się na tym, co wolno, a czego nie, niejednokrotnie przekazujemy dzieciom „skostniałe” zasady, utarte schematy funkcjonujące z pokolenia na pokolenie. Nierzadko przekazywane są one autorytarnie – wszak rodzic chce być autorytetem w oczach swoich dzieci. Jeszcze jakiś czas temu to był jedyny słuszny i znany model „wyznaczania granic”.

### **Praktyczne wskazówki dotyczące wyznaczaniu dziecku granic.**

#### **Odpowiedzialność zamiast poczucia winy**

Dzieci lubią same dochodzić do prawidłowych rozwiązań. Odpowiednio zadane pytanie sprawia, że uaktywnia się ich czołowy płat mózgu i pozwala na analizowanie sytuacji. Czasem wystarczy tylko drobna zmiana komunikatu, żeby maluch sam odkrył miejsce, w którym znajduje się granica i jej przestrzegał. „Czy wiesz co zrobić, żeby mieć czyste ręce podczas kolacji?” – tak zadane pytanie pozwoli dziecku samodzielnie znaleźć rozwiązanie, zamiast czuć, że biernie wykonuje polecenie umycia rąk. W podobny sposób działa

przekazywanie informacji, zamiast słuchania poleceń, dziecko uczy się dzięki temu logicznego wysnuwania wniosków.

### Udzielanie wskazówek

Granice dużo skuteczniej wyznacza się za pomocą informacji i pozwoleń, niż zakazów. Dzieci pobudzają obrazy, które im przekazemy. Jeśli dostaną komunikat „nie możecie biegać w domu” to skoncentrują się na bieganiu w domu, zamiast na innych aktywnościach. Dużo lepiej jest udzielić im informacji: **„W domu spacerujemy, a na dworze możemy biegać”**. Pokazujemy wtedy maluchowi świat, który we wspomnianych granicach się mieści, a nie znajduje się w tajemniczej sferze czynności zakazanych.

### Mniej kar

Smutna prawda o karach jest taka, że najczęściej stanowią one zadośćuczynienie dla karzącego, a nie naukę dla dziecka. Powodów, aby je ograniczyć jest mnóstwo! Przede wszystkim, działają one na efekty, a nie przyczyny zachowania, nie pozwalają się dziecku zmierzyć z logicznymi konsekwencjami swoich działań, blokują powstawanie naturalnego poczucia winy (błyskawicznie zamieniają je w strach przed karą lub gniew na karzącego), stymulują też ośrodek stresu i nie pozwalają dziecku zrozumieć, co zrobiło.

### Nie izolujemy

Metoda izolowania „niegrzecznego” dziecka zdobyła bardzo dużą popularność. Kąćki przemysleń, karne języki, zamykanie w pokoju sprawiają, że dziecko przytłoczone emocjami nie potrafi wyciągnąć logicznych wniosków dotyczących jego zachowania. Wykluczenie nie jest środkiem wychowawczym! W kontekście przytoczonych rad, samo określenie „stawianie” granic wydaje się być nieadekwatne. Najlepsze granice to te, które dziecko samodzielnie odkryje i przyjmie za naturalne, a nie narzucone i niezrozumiałe.

## ***ŻYCZYMY POWODZENIA W STAWANIU GRANIC***

