

Jak wyznaczać dzieciom granice?

Trudności w wyznaczaniu granic mogą się ujawniać w dwóch skrajnych postawach rodzicielskich - pozwalanie na wszystko albo nadmiernej surowości. Ani brak granic, ani granice sztywne i restrykcyjne nie służą rozwojowi. Trudną sztuką wychowania jest znalezienie równowagi między tymi skrajnościami i postawienie przed dzieckiem wyraźnych wymagań, w ramach których zachowa jednaj swobodę i możliwość bycia sobą.

Stawianie dziecku granic to nic innego, jak wprowadzanie i egzekwowanie określonych reguł. Dzięki jasnym, ścisłym i sprawiedliwym ograniczeniom dziecko dowiaduje się jakie zachowania są właściwe, a jakie nie. Doświadcza też konsekwencji swoich działań, dzięki czemu uczy się samokontroli i odpowiedzialności. Zyskuje poczucia bezpieczeństwa, rozwija poczucie własnej wartości.

Nieograniczona swoboda

Złudne jest myślenie, że dziecko, któremu pozwala się na wszystko, ma dobrze i jest szczęśliwe. Bez ram zachowania czuje się zagubiony i niepewny.

Testowanie granic

Należy pamiętać, że wszystkie dzieci od czasu do czasu sprawdzają stawiane przez dorosłych granice. To normalne, że dziecko, któremu zabrania się czegoś, na czym bardzo mu zależy, protestuje, złości się i płacze. Jest to zdrowy przejaw potrzeby niezależności i wyodrębniania się indywidualnej tożsamości.

Dopasowanie granic do wieku dziecka

Nastolatek ma coraz silniejszą potrzebę autonomii i samostanowienia. Oporem i buntem reaguje na wszelkie przejawy ograniczania jego wolności. Dlatego należy unikać formułowania norm jako bezwzględnych zakazów czy nakazów. Lepiej dawać wybór - *odrobisz lekcje teraz, czy po obiedzie?* być może ograniczony, ale dający pewną swobodę działania. Z dorastającym młodym człowiekiem można już negocjować i dostosować wzajemne umowy, wychodząc jednak z pozycji dorosłego, który odpowiada za dziecko. Pamiętać trzeba o szczególnej wrażliwości młodych ludzi na krytykę i negatywne oceny, sięgać więc należy po metody, które nie ranią, nie naruszają godności i poczucia własnej wartości.

Wskazówki dotyczące wyznaczania granic:

Krok I - ustalenie zasad zachowania:

- ustalenie zasad wspólnie z dzieckiem,

- jasne, konkretne i dokładnie opisane jakie zachowania są właściwe,
- sformułowanie zasad krótko, jednoznacznie w sposób pozytywny,
- ustalenie tylko kilku zasad i wprowadzanie ich stopniowo.

Krok II – ustalenie konsekwencji pozytywnych i negatywnych zachowań:

- jasne określenie, co się stanie, gdy dziecko będzie postępować w określony sposób,
- dopasowanie konsekwencji do wieku dziecka.

Krok III - przypominanie zasad i ostrzeganie przed konsekwencjami:

- dawanie szansy na zmianę zachowania poprzez przypomnienie zasady i związanych z nią konsekwencji.

Krok IV – egzekwowanie zasad, czyli wyciąganie konsekwencji:

- każdorazowe stosowanie się do wcześniejszych ustaleń i wprowadzanie ostrzeżeń w czyn,
- znacznie stanowczości i konsekwencji rodziców.