

GRANICE I ZASADY

Jest rzeczą konieczną, aby określić, dokąd sięga moje JA, z jego odpowiedzialnością, a odkąd zaczyna się odpowiedzialność drugiego człowieka.

Życie dziecka jest jak droga. Jeśli jest dobrze oznakowana, to dziecko bezpiecznie osiągnie cel. Nie ma wychowania tam, gdzie nie ma oznakowanych szlaków, po których można bezpiecznie się poruszać. Zasady zapewniają poczucie bezpieczeństwa – dzięki nim wiesz, czego się spodziewać. Mogą pomóc w takim porozumiewaniu się z ludźmi aby nie ranić siebie nawzajem. Aby móc określać granice dla dziecka, trzeba poznać swoje, trzeba się otworzyć naprawdę o sobie.

Granice w relacjach rodzinnych.

Rodzice:

- znają swoje granice i dzięki temu wiedzą, kim są. Mogą dokonywać wyborów, decydować o własnym życiu.

- mają za zadanie ustalanie zasad i pilnowanie ich przestrzegania.

Ograniczenia są dyktowane:

- względami bezpieczeństwa,

- potrzebą wyznaczania odpowiednich relacji międzyludzkich,

- potrzebą nauczania dziecka odróżniania dobra od zła.

Nadmiernie sztywne i surowe granice powodują, że cierpią zarówno dzieci, jak i rodzice. Dzieci stają się buntownicze i zalężnione. Ale gdy ich brak powstaje chaos, dzieci tracą poczucie bezpieczeństwa. Często same próbują je określić, eskalując „niegrzeczne” zachowania, sprawdzają, dokąd mogą się posunąć.

Jak określać dziecku stałe granice?

Krok I: słowa

1. Komunikat powinien dotyczyć zachowania dziecka: koncentracja na zachowaniu, a nie postawie, uczuciach lub wartościach dziecka

NIE	TAK
Zosiu, nie widzisz, że jestem zajęta?	Rozmawiam. Stukanie mi przeszkadza.

2. Bądź bezpośredni i konkretny: powiedz jasno i krótko czego od dziecka oczekujesz oraz, w razie potrzeby, kiedy i jak ma wykonać określone zadanie

NIE	TAK
Tylko nie wracaj zbyt późno!	Oczekuję, że będziesz o dwudziestej

3. Mów stanowczo, ale nie podnoś głosu; nie bądź szorstki.

4. Dokładnie określaj konsekwencje

NIE	TAK
Tylko nie jedź rowerem po ulicy, bo możesz wpaść pod samochód!	Rowerem możesz jeździć po chodniku lub podwórku. Inaczej schowam go w garażu.

Krok II: czyny

1. Popieraj słowa działaniem.

Słowa są na tyle wiarygodne, na ile potwierdzają je stojące za nimi działania.

2. Reaguj natychmiast, kiedy dziecko idzie się bawić, a nie wypełniło swoich obowiązków.

„Nie ma zabawy, dopóki nie wyjdiesz z psem”

Można zabrać na jakiś czas dziecku zabawki, których nie posprząta.

Rodzice chyba zapomnieli, iż dzieci bardziej niż czegokolwiek innego potrzebują zasad życia, które jasno ustalają, co jest dobre, a co złe. (R. Cole)

Zachęcanie dziecka do samodzielności.

Jak wychowywać dziecko do odpowiedzialności?

1. Pozwól dziecku dokonać wyboru:

NIE	TAK
Teraz pójdziemy do piaskownicy.	Czy dzisiaj wolisz pójść na plac zabaw, czy pojeździć rowerem?

2. Okaż szacunek dla dziecięcych zmagañ:

NIE	TAK
Dlaczego tak grubo i długo obierasz ziemniaki? Daj ten nóż, sama to zrobię lepiej.	Aby ugotować makaron, należy wrzucić go na gotującą wodę

3. Nie zadawaj zbyt wielu pytañ:

NIE	TAK
Co robiłaś dzisiaj w domu? Czy zjadłaś śniadanie? Jak długo siedziałaś przy komputerze? Przeczytałaś już lekturę?	Witam kochanie. Dobrze, że już jesteś.

4. Nie śpiesz się z dawaniem odpowiedzi:

NIE	TAK
Dziecko: dlaczego musze myć zęby? Rodzic: bo resztki jedzenia zostają na zębach i zęby się psują.	Ja też się nad tym zastanawiam, a jakie jest twoje zdanie?

5. Zachęć dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń:

NIE	TAK
Chcesz upiec ciasteczka? Zaraz ci wszystko przygotuję.	Ciocia świetnie piecze, Zadzwoń do niej, może coś ci doradzi.

6. Nie odbieraj nadziei:

NIE	TAK
Nie licz na to, że będziesz mieć dom z ogródkiem. Aby mieć dom trzeba być bogatym, a my nie mamy pieniędzy.	A więc myślisz, że będziesz dobrym pilotem. To będzie wspaniale zobaczyć kiedyś Ziemię z góry.

Wyręczając dziecko w czynnościach dnia codziennego, które może z powodzeniem wykonywać samo (uwzględniając jego wiek):

- uczymy dziecko, że nie ma żadnych obowiązków, za nic nie jest odpowiedzialne (a potem często denerwujemy się na dziecko, bo przecież „taka duża dziewczynka powinna sama.....” – a kiedy i jak się miała nauczyć???)

- uczymy dziecko, że nic nie umie, obniżamy jego poczucie własnej kompetencji, pokazujemy, że nie warto próbować, bo i tak się nie uda – skoro mama zrobi szybciej, lepiej, ładniej, to znaczy, że ja robię wolno, źle i brzydko; skoro mama mówi, że to za trudne, to nie ma co próbować, i tak sobie nie poradzę; jeśli mama poprawia, to znaczy, że to co zrobiłem jest nie tak – nie ma co się męczyć, bo i tak mi nie wychodzi, jestem do niczego.

- nadmiernie przeciążamy siebie.

WARTO?

Opracowała: psycholog mgr Patrycja Olędzka