

Co wolno dziecku?- czyli o rozsądnym ustalaniu granic.



*„Rodzice chyba zapomnieli, iż dzieci bardziej niż cegokolwiek innego
potrzebują zasad życia,
które jasno ustalają, co jest dobre a co złe”
R. Coles*

Rodzice codziennie spotykają się z sytuacjami, w których zmierzają się z kaprysami i pragnieniami dzieci, ich dobrym bądź uciążliwym zachowaniem.

Oto kilka przykładów:

- ✓ Pani w przedszkolu jest wstrętna. Już nigdy tam nie pójde.
- ✓ Nie zostawiaj mnie w przedszkolu. Nie kochasz mnie.
- ✓ Nie będę tego jadł. Zabierz to z mojego talerza.

Tak naprawdę nie jest łatwo odróżnić kaprysy dzieci od ich rzeczywistych potrzeb. Zresztą każde dziecko ma prawo i do jednego i do drugiego. Bardzo ważna jest reakcja dorosłego, która może się przyczynić do tego, że dziecko spostrzeże różnicę i wyciągnie wnioski, albo utwierdzi się w przekonaniu, że wszystko mu wolno.

Ustanawianie granic jest dla rodziców jednym z najtrudniejszych zadań, zwłaszcza w stosunku do małych dzieci. To one bowiem mają samodzielnie doświadczać życia i podejmować próby poznania świata. Kolejna trudność dotyczy stosowanej taktyki lub metody: w jaki sposób wprowadzać granice?.

Jak określać dziecku granice?



Krok pierwszy: słowa

1. **Komunikat powinien dotyczyć zachowania dziecka** – skoncentruj się na zachowaniu, a nie na postawie, uczuciach lub wartościach dziecka:

NIE

Zosiu, nie widzisz, że jestem zajęta?

TAK

Rozmawiam. Stukanie mi przeszkadza.

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

NIE

Tylko nie graj zbyt długo.

TAK

Właśnie zaczynam przygotowywać kolację. Jak już będzie gotowa kończysz grę na komputerze.

3. **Dokładnie określaj konsekwencje.**

NIE

Tylko nie jedź rowerem po ulicy, bo możesz wpaść pod samochód!

TAK

Rowerem możesz jeździć po chodniku lub na podwórku. Inaczej schowam go w garażu.

4. **Mów stanowczo, ale nie podnoś głosu. Nie bądź szorstki.**

Krok drugi: czyny

Popieraj słowa działaniem – twoje słowa są na tyle wiarygodne, na ile potwierdzają je stojące za nimi działania! Reaguj natychmiast, kiedy dziecko idzie się bawić, a nie wypełniło swoich obowiązków, np.

„Nie ma zabawy, dopóki się nie ubierzesz”.

lub

„Jeśli po sobie nie posprzątasz, nie dostaniesz klocków przez kilka dni”.

Matki i ojcowie muszą być jednocześnie zarówno stanowczy i niezłomni, jak i pełni czułości, jednak w decydujących momentach powinni wykazywać elastyczność. Ta mieszanka zgodna jest z zaleceniami specjalistów z dziedziny wychowania dzieci, którym zależy na propagowaniu podejść i postaw sprawiających, że dzieci stają się odpowiedzialne społecznie, zainteresowane innymi, przyjacielskie, kompetentne, kreatywne, niezależne w rozsądnych granicach i asertywne.

Trzy podejścia do dyscypliny (wyznaczania granic)

Robert MacKenzie sugeruje, że większość rodziców posługuje się metodami dyscyplinarnymi opartymi na trzech podstawowych podejściach:

- **Demokratyczna:** wolność w ramach granic; problemy rozwiązywane są poprzez współdziałanie i poczucie odpowiedzialności;
- **Przyzwalająca:** wolność bez granic; problemy są rozwiązywane za pomocą perswazji;
- **Autorytarna:** Granice bez wolności: problemy rozwiązywane są za pomocą siły;

Wychowywanie demokratyczne:

1. Przekonania rodziców:

- dzieci są zdolne do samodzielnego rozwiązywania problemów
- powinno się zapewnić dzieciom możliwość wyboru i pozwolić im uczyć się, wyciągając wnioski z konsekwencji dokonanego wyboru

2. Siła i kontrola:

- dzieciom zapewnia się tylko taką porcję kontroli i siły z jaką potrafią sobie poradzić

3. Rozwiązywanie problemów:

- współdziałanie
- zwycięstwo po obu stronach
- wzajemny szacunek
- aktywny udział dzieci w rozwiązywaniu problemów

4. Dzieci uczą się:

- odpowiedzialności
- współdziałania
- dokonywania właściwych wyborów
- wyciągania wniosków z konsekwencji własnego postępowania

Wychowanie przyzwalające (bezstresowe):

1. Przekonania rodziców:

- dzieci będą współdziałać, jeśli zrozumieją, że jest to właściwa metoda postępowania
- moim zadaniem jest służyć dzieciom i dbać o ich dobre samopoczucie
- konsekwencje, które wytrącają z równowagi moje dzieci, nie mogą być skuteczne

2. Siła i kontrola: wszystko dla dzieci

3. Proces rozwiązywania problemów:

- rozwiązywanie problemów za pomocą perswazji
- sytuacja zwycięstwa- porażki (wygrywają tylko dzieci)
- rodzice mają największy udział w rozwiązywaniu problemów

4. Dzieci uczą się:

- reguły są dla innych, nie dla mnie; robię to co mi się podoba
- rodzice mi służą
- za rozwiązywanie moich problemów odpowiedzialni są rodzice

5. Jak dzieci reagują:

- testują granice
- kwestionują zasady oraz przeciwstawiają się im
- ignorują słowa rodziców
- zarzucają rodziców argumentami

Wychowanie autorytarne:

1. Przekonania rodziców: dzieci nie nauczą się niczego jeśli nie będzie ich to wiele kosztowało

2. Siła i kontrola wyłącznie w rękach rodzica
3. Rozwiązywanie problemów:
 - za pomocą siły
 - ścieranie się wrogich obozów
 - sytuacja zwycięstwa- porażki (wygrywają jedynie rodzice)
4. Dzieci uczą się:
 - za rozwiązywanie problemów odpowiedzialni są rodzice, ja mam niewiele do powiedzenia
 - metody porozumiewania się i rozwiązywania problemów są bolesne



Pomocne w wyznaczaniu granic są pochwały:

- uzależniaj pochwałę od zachowania;
- udzielaj pochwały natychmiast;
- wyrażaj precyzyjnie swoje uznanie, podkreślając czego dotyczy;
- chwal w sposób pozytywny, bez posługiwania się sarkazmem;
- chwalc dziecko poklepuj go po plecach, obejmij, pocałuj;
- wyrażaj się pochlebnie o dziecku w obecności innych;
- wskaż dziecku jak samo może się nagradzać za właściwe zachowanie;

System nagród bądź wdrażana taktyka ustanawiania będą efektywne tylko wówczas, jeśli rodzice:

- jasno zdefiniują oczekiwane zachowania;
- wybiorą skuteczne nagrody;
- ustanowią konsekwentne granice dotyczące zachowań;
- stworzą prostą i atrakcyjną dla dziecka taktykę ustanawiania granic;
- będą nagradzać niewielkie postępy;
- będą nagradzać natychmiast;
- stopniowo zastąpią namacalne nagrody rzeczowe aprobatą społeczną;

Badania wskazują, że w rodzinach w których istnieje niewiele jasno sformułowanych standardów i zasad postępowania, częściej zdarzają się problemy z wychowaniem.

Ponoszenie konsekwencji własnego postępowania:

- Jeśli dziecko zrobiło coś, za co spotka go kara, wówczas w przyszłości będzie mniej skłonne, aby tak się zachować. Koszty (utrata przywileju, brak nagrody) poniesione za złe zachowanie zmniejszą prawdopodobieństwo powtórzenia nieakceptowanego zachowania.
- Naturalne i logiczne konsekwencje zachowania- „Jeśli Kasia nie będzie chciała włożyć płaszcza, będzie jej zimno”. W tych przykładach dzieci uczą się na podstawie doświadczenia bezpośrednich konsekwencji własnych decyzji, ponieważ polecenia rodziców chronią ich przed niepożądanymi konsekwencjami.

Idealna równowaga to kompromis między żądaniami wobec siebie, które czasem są niekompatybilne, a stylem życia, które zapewnia obu stronom największe korzyści płynące ze związku rodzic- dziecko. Ów złoty środek nie zostaje osiągnięty od razu, lecz ustala się powoli podczas procesu uspołeczniania (procesu zdobywania wiedzy oraz przyswajania sobie wartości, języka i umiejętności społecznych umożliwiających jednostce integrację w społeczeństwie). Nie powinno dziwić, że dzieci często skarżą się na ustalone i egzekwowane granice, porównując swoje położenie z sytuacją innych rówieśników. Istnieją jednak dowody na to, że dzieci zdają sobie sprawę z faktu, iż ich rodzice są surowi ponieważ im na nich zależy. Dzieci, które zawsze mogą robić to co chcą, interpretują takie zezwalanie na wszystko jako obojętność.

Jeżeli słowa i czyny rodziców są ze sobą zgodne, dzieci zaczynają traktować poważnie same słowa i uczą się zasad, które za sobą pociągają. Jeżeli jednak słowa nie odpowiadają czynom, dzieci uczą się ignorować je i opierać swoje poglądy na tym czego doświadczają. W efekcie rodzice zaczynają uczyć dzieci dwóch różnych zasad: praktycznej i teoretycznej.

Bibliografia:

1. Herbert, M., (2008). *Rozsądne ustalanie granic. Co wolno dziecku*. Gdańsk.
2. www.ore.edu.pl *Jak kochać i wymagać. Poradnik dla rodziców*. Na podstawie programu *Szkoła dla rodziców i wychowawców*.
3. Wykorzystanie do pracy zdjęć z przeglądarki internetowej www.google/grafika/.