

Na ile pozwolić dziecku?

Wyznaczenie granicy między właściwym i niewłaściwym zachowaniem to podstawa wychowania. Polega na ustaleniu zasad i ich egzekwowaniu. Sprawa z pozoru prosta, a jednak większość niepowodzeń wychowawczych wynika właśnie z nieumiejętności stawiania dziecku granic.



WSPÓŁPRACA Z RODZICAMI

Trudności w wyznaczaniu granic mogą się ujawniać w dwóch skrajnych postawach rodzicielskich – pozwalaniu 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 jednak 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, i czego rodzice od niego oczekują. Doświadcza też konsekwencji swoich działań, dzięki czemu uczy się samokontroli i odpowiedzialności. Zyskuje poczucie 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 zagubione i niepewne. Nie wie, jakie są oczekiwania wobec niego, trudno mu więc doświadczyć satysfakcji ze sprostania im. Nie rozwija poczucia własnej wartości, trudno mu kontrolować własne zachowanie. Pojawiające się w tej sytuacji problemy wychowawcze należy rozumieć jako coraz głośniejsze wołanie dziecka o wyznaczenie mu granic.

Testowanie granic

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

Jeżeli jednak dziecko obserwuje, że zasady ustanawiane są z miłością, a następnie spokojnie, lecz stanowczo egzekwowane, z czasem zaczyna je akceptować, a tendencja do ich testowania maleje.

Granice dopasowane do wieku dziecka

Dylematem wielu rodziców jest pytanie, gdzie powinny przebiegać ustalone granice? Jakie zasady wprowadzać, by zbytnio dziecka nie ograniczać i nie tłamsić jego indywidualności, ale też nie pozwalać mu na całkowitą samowolkę?

1 Granice między matką i nowo narodzonym dzieckiem zacierają się. Na początku najważniejsze jest właściwe odczytywanie potrzeb dziecka i ich szybkie zaspokajanie. Akceptacja, okazywanie miłości i zapewnianie bliskości nie oznacza jednak braku granic. Już w pierwszym roku życia dziecka należy je stopniowo

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE WYZNACZANIA GRANIC

Wyznaczanie granic
powinno odbywać się
w kilku krokach:

KROK 1

Ustalenie zasad zachowania, tak aby dziecko miało jasność, czego się od niego oczekuje:

- ustalanie zasad wspólnie z dzieckiem,
- jasne, konkretne i dokładnie opisanie, jakie zachowania są właściwe,
- sformułowanie zasad krótko, jednoznacznie i w sposób pozytywny (co należy robić i jak postępować, zamiast zakazów zaczynających się od „nie”),
- ustalenie tylko kilku zasad i wprowadzanie ich stopniowo.

KROK 2

Ustalenie konsekwencji pozytywnych i negatywnych zachowań:

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

KROK 3

Przypominanie zasad i ostrzeżenie przed konsekwencjami:

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

KROK 4

Egzekwowanie zasad, czyli wyciąganie konsekwencji:

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

wprowadzać. Ustanawiane zasady dotyczą wówczas głównie bezpieczeństwa. Granica między „wolno” a „nie wolno” to tak naprawdę granica między tym, co bezpieczne, a tym, co zagrażające dziecku i jego otoczeniu (dotykanie gorącego piekarnika, wrywanie włosów bratu). Kilumiesięczne dzieci najlepiej reagują na stanowczy ton, surową minę i krótki komunikat, np. „nie wolno”. To jeszcze nie czas na długie wyjaśnienia. Każde pozytywne zachowanie warto natomiast nagrodzić okazaniem czułości.

*Dzięki sprawiedliwym
ograniczeniom dziecko
dowiaduje się, jakie zachowania
są właściwe, a jakie nie,
i czego rodzice od niego oczekują.*

2 W okresie tzw. buntu dwulatka zasady bezpieczeństwa nadal stanowią główną wytyczną stawianych granic, zmienia się jednak sposób ich wprowadzania, gdyż dziecko przejawia typowy dla tego okresu negatywizm. Sposobem na zminimalizowanie oporu może być danie możliwości wyboru – na razie bardzo ograniczonego (np. czy zje jabłko, czy banana, czy założyć czerwone, czy zielone spodnie). W tym okresie zdarzają się też u dziecka wybuchy złości manifestowane krzykiem, płaczem, tarzaniem się po ziemi. Takie „ataki” należy przyjąć ze spokojem i najlepiej zwyczajnie je zignorować, ale natychmiast nagrodzić dziecko uwagą, gdy się tylko uspokoi. Uczy się więc, że takim zachowaniem niczego nie zyska i granica zostaje wyznaczona.

3 W wieku przedszkolnym coraz większego znaczenia nabierają granice w relacjach z innymi. Należy wpajać dziecku normy związane z prospołecznymi, nieagresywnymi zachowaniami wobec innych. Na akty agresji należy reagować spokojnie, ale stanowczo – przerywając je i wyciągając wobec

dziecka ustalone konsekwencje. Gdy malec się uspokoi, trzeba z nim porozmawiać i wyjaśnić, że jego postępowanie rani innych i sprawia im ból.

4 Wkraczając w wiek szkolny, dziecko zderza się z nowymi wymaganiami, którym musi sprostać. Kluczowe jest ustalenie granic między zabawą i wypoczynkiem a wytężoną pracą. Wprowadzane zasady służyć mają zmotywowaniu dziecka do nauki, odrabiania lekcji, wypełniania obowiązków szkolnych. Skuteczną metodą jest ustalenie z dzieckiem harmonogramu zajęć – kiedy jest czas na naukę, a kiedy na zabawę i relaks. Rolą rodzica w tym okresie jest stopniowe wycofywanie kontroli, przy jednoczesnym zezwalaniu na to, by dziecko samo doświadczyło konsekwencji swoich działań i decyzji.

5 Ograniczenie kontroli w wyznaczaniu granic nabiera szczególnego znaczenia w okresie adolescencji. Nastolatek ma coraz silniejszą potrzebę autonomii i samostanowienia. Oporem i buntem reaguje na wszelkie przejawy ograniczania jego wolności. Dlatego unikać należy formułowania norm jako bezwzględnych zakazów czy nakazów. Lepiej dawać wybór, być może ograniczony, ale dający pewną swobodę decydowania. Z dorastającym młodym człowiekiem można już też negocjować i stosować 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.

Niezależnie od wieku dziecka, zasady i ograniczenia powinny być wprowadzane w atmosferze akceptacji i miłości, a ich celem powinno być wspieranie rozwoju młodego człowieka.

Literatura zalecana

Herbert M., *Co wolno dziecku? Rozsądne ustalenie granic*, GWP, Gdańsk 2008.
MacKenzie R., *Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?*, GWP, Gdańsk 2008.

Magdalena Alenowicz

Pracuje jako psycholog szkolny w szkole podstawowej oraz prowadzi prywatny gabinet psychoterapii w Ośrodku Psychologicznym „Horyzonty” we Wrocławiu.