

Stawianie granic – Po co są i jak ich nauczyć?

Dlaczego wyznaczanie dziecku granic jest ważne?

Rodzic jest dla dziecka pierwszym autorytetem, przewodnikiem, który poprzez swoje zachowanie modeluje dziecku prawidłowe wzorce zachowania. Kiedy mówimy o stawianiu granic, ułatwiamy dziecku funkcjonowanie w pewnych ramach, przekazujemy wartości, które są dla nas ważne, ale też prawidłowe w kontekście społecznym. Życie dziecka, już w wieku przedszkolnym, zaczyna stawiać coraz trudniejsze wyzwania. Dziecko rosnąc, musi nauczyć się coraz bardziej skomplikowanych reakcji, schematów zachowania akceptowanego społecznie i takiego, który pozwoli na zdrowy i kompletny rozwój. Rodzic musi być swego rodzaju kompasem dla dziecka. Jest jednocześnie bezpieczny, pomaga dziecku pokonywać własne słabości, jest osobą, do której może się zwrócić kiedy napotka przeszkodę. Ustalenie dziecku granic pomaga rozwijać poczucie bezpieczeństwa, zdolności do odejmowania decyzji, rozumienia konsekwencji własnego zachowania, adekwatnie do wieku oraz buduje pewność siebie u malucha. Dzieci uczą się na błędach, dlatego często naginają zakazy, sprawdzają na co jeszcze mogą sobie pozwolić. Kiedy granice nie są przez rodzica utrzymywane, jest on w ich stawianiu niekonsekwentny, dziecko gubi siebie oraz swoje poczucie bezpieczeństwa.

W jaki sposób wyznaczyć dziecku granice?

Dzieci reagują przez doświadczanie. Słuchanie, nawet dla dorosłych jest trudnym sposobem nauki. Dla dziecka, rozumienie działania i motywów dorosłych jedynie przez wydawanie poleceń ustnych jest niewystarczające. Werbalizowanie np. uczuć, emocji czy swoich oczekiwań dziecku, od najmłodszego wieku jest bardzo ważne, jednak muszą zrozumieć przez doświadczenie dlaczego w taki sposób należy lub nie postępować. Krótkie i jasne komunikaty, przy fizycznym zamodelowaniu działania jest bardzo ważne, nie może się jednak skupiać wyłącznie na zakazach. Ważne są też wskazówki. Prosząc dziecko o to, aby nie uciekało na dworze w formie komunikatu „NIE BIEGAJ!”, może okazać się niewystarczające. Lepiej stosować komunikaty bez słowa „nie” np. „Poczekaj na mnie” lub „Idź powoli”. Dopiero po zwróceniu uwagi, należy wytłumaczyć dlaczego właśnie nie chcemy aby to robiło np. „Na ulicy jeżdżą samochody, które mogą Cię nie zauważyć”. To, co dla nas dorosłych jest oczywiste, dla dziecka jest nowością, dlatego ważne jest aby tłumaczyć mu związki przyczynowo skutkowe i konsekwencje poszczególnych działań. Przekłada się to również na rozwój i naukę myślenia logicznego i analizowania sytuacji. Kiedy jesteśmy z dzieckiem w kuchni, martwimy się o to, aby się nie poparzyło. Zamiast mówić „NIE PODCHODŹ!”, można pokazać dziecku dlaczego nie można tak robić. Można odsunąć dziecko od gorącego garnka, piekarnika, czajnika, wskazać na przedmiot i wytłumaczyć „To jest bardzo gorące, tutaj jest bezpiecznie”. Ważnym elementem stawiania granic jest uwrażliwianie dziecka, czyli zwracanie uwagi na perspektywę innej osoby. Dziecko do 7 roku życia znajduje się w fazie rozwoju, w której dominuje egocentryzm. Myśli, że to co jest mu wiadome i znane, wiedzą i znają inni. Niestety nie do końca jest to prawda. Dlatego przedstawianie szerszej perspektywy jak „Babcia ma mniej siły niż mama i tata ponieważ jest starsza, postaraj się babci pomóc, baw się trochę ciszej”. Zwracanie dziecku uwagi na fakty, potrzeby innych, rozwija jego postrzeganie świata i porządkuje wiedzę ogólną.

Jak kształtować poczucie bezpieczeństwa u dziecka?

Granice, jakie stawia rodzic nie są ograniczeniami, tylko ważnym elementem w tworzeniu bezpiecznej przestrzeni dziecka. Rodzic jest wychowawcą, modeluje zachowania dziecka, pokazuje świat w bezpieczny i zrównoważony sposób oraz dba o budowanie tożsamości dziecka. Ważne są dlatego jasne granice, które konsekwentnie się utrzymuje. Istotne jest zapewnianie wsparcia emocjonalnego, wykazywanie zrozumienia np. „Rozumiem, że jest to dla Ciebie ważne”, „Widzę Twój smutek”, pomaga poczuć dziecku, że jest ważne, kochane bezwarunkowo, a rodzic jest uważny na stan dziecka.

Nauka nowych umiejętności a stawianie granic

Doświadczanie z ograniczeniami uczy dziecka tego co jest zgodne z oczekiwaniami otoczenia, akceptowalne i przede wszystkim bezpieczne. Oczywiście budowanie u dziecka samodzielności jest bardzo ważne, ale poczucie bezpieczeństwa jest podstawową potrzebą każdego człowieka, dlatego o nie rodzic musi najbardziej zadbać. Dzięki doświadczaniu, ale pod kontrolą osoby dorosłej, która jest przewodnikiem, dziecko ma szansę na pokonywanie coraz trudniejszych barier, zyskuje pewność siebie, uczy się empatycznego podejścia do innych oraz przede wszystkim rozumie innych. Jasne granice i związane z nimi konsekwencje pokazują dziecku, że może czuć się bezpieczne, ma poczucie sprawczości oraz najpełniej doświadcza nowych przeżyć.

Złość dziecka w obliczu granic

Złość to emocja, która najczęściej przysparza rodzicom problemów. Dla dziecka jest pierwotną reakcją na dyskomfort, sygnalizowaniem swojej niezgody w obliczu decyzji rodzica. Z dzieckiem należy o złości rozmawiać, dopiero w momencie kiedy się uspokoi. Każdy, nawet osoba dorosła się złości i jest to w porządku, ponieważ o czymś nas ta złość informuje. Pokazanie, że dorosły też się złości, ale nie w sposób jaki pokazuje to dziecko, np. krzykiem, płaczem, tarzaniem się po ziemi, tylko konsekwentnym nazywaniem swojego stanu, zidentyfikowaniem źródła złości pokazuje dziecku, że można reagować inaczej. Najłatwiej zobrazować tego typu zachowania przykładem. Wybierając się z dzieckiem np. na spacer, podczas którego dziecko ciągnie rodzica na lody/do sklepu po słodycz lub do stoiska z balonami, istotna jest postawa rodzica, ponieważ to on modeluje zachowanie dziecka. Komunikat „NIE KUPIĘ CI TEGO” lub „ZARAZ BĘDZIE OBIAD, NIE JEMY TERAZ LODÓW”, jest niejasny dla, bo przecież dlaczego nie? Pojawia się krzyk, płacz, uderzanie rodzica. Jeżeli zatrzymamy dziecko, wytłumaczymy, że nie możemy się na coś zgodzić, ważne aby konsekwentnie trzymać się raz podjętej przez nas decyzji. Wymuszanie przez dzieci jest naturalne, ponieważ nie ma ono nadal perspektywy osoby dorosłej. Musi się jej nauczyć w toku rozwoju. Jeżeli ulegnie się takiej manifestacji, „ludzie się na nas patrzą, kup mu tego loda”, nie uda się nauczyć dziecka zasadności decyzji. Raz przełamana granica, jest nauczaniem dziecka, że skoro raz rodzic odpuścił, może to zrobić ponownie, a krzyk i płacz jest na to dobrym sposobem.

Stawianie granic a obawy rodziców

Często rodzice obawiają się, że niezgoda na zachciankę dziecka, wymuszanie płaczem czy krzykiem spowoduje, że dziecko będzie złe, znenawidzi rodzica, pomyśli, że rodzic go nie kocha. Są to zmartwienia osoby dorosłej, a nie dziecka. Dziecko chce otrzymać gratyfikację, nagrodę. Strach rodzica przed utratą zaufania u dziecka, oceną społeczną, jest tak silny, że zmieni on zdanie, chociaż nie chce tego robić. Złamanie się ponieważ słysząc krzyk, płacz przynosi większą krzywdę niż korzyść. Jest to tylko chwilowe uspokojenie się dziecka, długofalowo uczy, że wymuszanie jest skuteczną metodą postępowania. Zapewnianie o emocjonalnym wsparciu, jasne zasady uczy konsekwencji, myślenia przyczynowo-skutkowego. W innym przypadku dajemy dziecku sprzeczne komunikaty pomiędzy „NIE ZGADZAM SIĘ” zaopatrzone w postawę ciała i mimikę nad którymi mamy znikomy wpływ, a ustąpieniem czyli uleganiem dziecku. W takim wypadku dochodzi do zaburzenia roli w rodzinie. Dziecko zostaje dyrygentem i rodzice wykonują wszystko co chce, a rodzic spełnia wyłącznie zachcianki. Ma to ogromny wpływ na zachwianie poczucia bezpieczeństwa oraz zasadności stawiania granic.