

## GRANICE I KONSEKWENCJE

### W WYCHOWANIU

#### Szanowni Rodzice!

Wyznaczanie granic to nic innego, jak przekazywanie dziecku tego, czego tak naprawdę od niego oczekujemy oraz jakiego zachowania nie aprobujemy. Wyznaczanie granic jest ściśle powiązane z posiadaną więzią z dzieckiem oraz jego poczuciem bezpieczeństwa. Do poczucia bezpieczeństwa potrzebuje ograniczeń w postaci jasno wyznaczonych, znanych mu granic. Pozwalają one dziecku poczuć się swobodnie i pewnie, jednocześnie uczą zasad funkcjonowania społecznego. Ułatwiają dziecku stworzenie przewidywalnego i posługującego się spójnymi zasadami świata. Jeżeli Wy Państwo na to samo zachowanie reagujecie inaczej, dziecko będzie czuło potrzebę testowania Was, wyczuje każdą Waszą niepewność i ambiwalencję. Aby wymagania stawiane dzieciom były dla nich spójne i jasne potrzebna jest konsekwencja w działaniu rodziców. Wówczas nasze dziecko – dzieci szybciej nauczą się zachowań, których u niego pożądamy i oczekujemy. Dziecko jeśli wie czego mu nie wolno, co ma robić czuje się pewniej. Poczucie własnej wolności i przestrzeni zapewni mu prawidłowy rozwój psychofizyczny. Najpiękniejsze co możemy dać swojemu dziecku to samych siebie i wiarę w możliwości i umiejętności każdej naszej pociechy, przez co nabywa poczucie sprawstwa i pewności siebie. Konsekwencje ustala rodzic. Musi być to jednak konsekwencja adekwatna do przewinienia. Pamiętajmy o tym, aby dać dziecku możliwość wyboru konsekwencji. Dzieci zdają sobie sprawę z tego, iż ich rodzice stawiają granice, ponieważ im na nich zależy. Mają wiedzę, że potrzebują osoby dorosłej, która pokieruje ich życiem, by mogły doświadczać i je poznawać – mając poczucie bezpieczeństwa. Natomiast dzieci, które mogą robić to, na co mają ochotę, odbierają to w pewnym sensie, jako obojętność ze strony rodziców. Bardzo często mają poczucie, że nie są dla rodziców wystarczająco ważne.

Przy wyznaczaniu granic pomogą nam:

- Konsekwencje
- Pokłady cierpliwości (w chwilach zniecierpliwienia weź kilka głębokich oddechów – oczywiście na osobności)
- Prosty, zrozumiały dla dziecka język
- Wielokrotność powtarzania, utrwalania wprowadzonych zakazów
- Okazywanie dziecku szacunku oraz zrozumienia
- Dotrzymywanie danego słowa (jeżeli coś obiecujemy)

Dzieci są bystrymi obserwatorami, naśladującymi obserwowane zachowania, tymi którzy zauważają relacje przyczynowo – skutkowe. Granice określają drogę akceptowanych zachowań.

Kiedy granice są jasno określone i niezmiennie, dzieciom znacznie łatwiej jest poznać własną drogę, którą powinny podążać. Jeżeli te granice są niejasne lub są zmienne, dzieci często zbaczą z drogi i wpadają w kłopoty. Granice mogą również pokazać rodzicom z czym ich dzieci sobie jeszcze nie są w stanie poradzić przez przesuwanie granic. Odmawiając dziecku swobodę, wolność zamyka się mu możliwości uczenia się i rozwoju. Nadmierna kontrola ujemnie wpływa na wyniki w nauce i bardzo często prowadzi do buntu. Jeżeli naszym celem jest uczenie nowej umiejętności w sytuacjach, kiedy nie miało miejsca niewłaściwe, poczyń odpowiednie kroki:

- Daj przykład właściwego zachowania, którego pragniesz nauczyć swoje dziecko
- Zachęcaj swoje dziecko, aby podejmowało próby jeszcze raz, pokazując pozytywne zachowanie
- Zachęcaj do rozwijania umiejętności i starań dziecka
- Zachęcaj do wysiłku i rozwijania umiejętności.

Oto kilka propozycji pomocnych rad, które należy uwzględnić przy zwiększaniu dyscypliny w wychowaniu naszych dzieci:

- Każda wprowadzona zasada w naszym domu musi być zrozumiała dla dziecka
- Konsekwencja jest podstawą wprowadzenia dyscypliny
- Dziecko powinno mieć więcej przywilejów, niż zakazów
- Zamiast karać rozmawiaj
- Stosuj więcej nagród niż kar
- Konsekwencje złego zachowania powinny być tu teraz
- Nie miej wygórowanych oczekiwań wobec dziecka
- Nie stosuj nigdy kar cielesnych.

My rodzice, odpowiedzialni jesteśmy za to, by nauczyć dziecko panujących zasad i reguł. Wprowadzając dyscyplinę pokazujemy jak funkcjonuje otaczający nas świat i uczymy samokontroli. Warto w tym miejscu przytoczyć tekst, który pochodzi z materiałów kampanii „Dzieciństwo bez przemocy” (PARPA, „Niebieska Linia”, Fundacja „Dzieci Niczyje”):

### **Uczę się życia od Ciebie**

**Szanuj mnie, żebym szanowała innych**

**Wybaczaaj, abym umiała wybaczać**

**Słuchaj, żebym umiała słuchać**

**Nie bij, żebym nie biła**

**Nie poniżaj, żebym nie poniżała**

**Rozmawiaj ze mną, żebym umiała rozmawiać**

**Nie wyśmiewaj**

**Nie obrażaj**

**Nie lekceważ**

**Kochaj mnie, żebym umiała kochać**

**Uczę się życia od Ciebie**

**Szanowny Rodzicu! Chciałybyśmy się odwołać, jak w każdej dziedzinie życia, do zdrowego rozsądku w wychowaniu naszych dzieci.**

Opracował:

Zespół psychologów i pedagogów SOSW dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej w Dąbrowie Górniczej.