



PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO
PEDAGOGICZNA
w Mogilnie

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA W MOGILNIE

ul. Benedyktyńska 3, 88-300 Mogilno tel./fax (052) 315-27-74

KILKA WSKAZÓWEK DO WYZNACZANIA DZIECIOM GRANIC

RODZICIU CZY WIESZ, ŻE W
WYZNACZANIU GRANIC NIE MA
NIC ZŁEGO, KAŻDY Z NAS ICH
POTRZEBUJE DO POZNANIA
WŁASNEJ, ŚWIADOMEJ
WARTOŚCI .



Jak mądrze wyznaczać granice dziecku?

Wytyczanie dzieciom granic to nic innego jak prawidłowe określenie obowiązujących i akceptowanych zasad i norm, które mają korzystny wpływ na rozwój psychofizyczny każdego dziecka.

„Dużo trudniej mówić NIE i dlatego jest w nim więcej miłości, bo wymaga więcej roztropności, zaangażowania, szczerości i odwagi”

– Jesper Jull

Jeśli rodzic w umiejętny sposób wdroży stawianie granic w procesie wychowawczym dziecka z pewnością przyczyni się do lepszego:

- poznania przez dziecko własnych potrzeb, życzeń, celów i granic,
- zapewnienia poczucia bezpieczeństwa,
- poziomu własnej wartości,
- umiejętności dokonywania samodzielnych wyborów,
- poznania waloru decyzyjności i sprawczości,
- zrozumienia otaczającego go świata, przewidywalności w życiu społecznym,
- akceptacji siebie oraz innych.

Drogi Rodzicu

Ty znasz swoje dziecko najlepiej i jego dobro stawiasz ponad wszystko. Dlatego też, umiejętność stawiania granic, mówienie NIE przez rodzica pomoże dzieciom zbudować silną integralność, aby w przyszłości potrafiły mówić stanowcze **NIE**.

NIE - które jest niekrywdzące,

NIE - które jest nierezygnujące,

NIE - które jest odpowiedzialne,

NIE - które jest ważne,

NIE - które wymaga odwagi.



Rodzicu w procesie stawiania granic musisz zacząć od siebie, to Ty jesteś najlepszym i największym autorytetem dla swojego dziecka dlatego bądź przede wszystkim wiarygodny i konsekwentny w swoim działaniu. Uwzględniaj swoje granice i dziecka, aby uczyć go tego samego.



Rodzicu wytyczając granice bądź:



Autentyczny.



Odpowiedzialny.



Szczery.



Uważny.



Komunikacyjny.



Nie rezygnuj z własnych potrzeb.



Wprowadzana przez Ciebie granica może być **przemysłna** lub **spontaniczna**.

Skup się, aby wytyczane dzieciom granice bazowały na mądrych i uzasadnionych ograniczeniach.

Zdarzają się sytuacje, gdy stawiane dzieciom granice są:

- **zbyt wąskie** - nadmierna kontrola rodzica, uniemożliwiająca dziecku eksplorację, swobodę odkrywania rzeczywistości w aspekcie fizycznym i społecznym.
- **zbyt szerokie** - niewystarczająca kontrola (pobłażliwość), uniemożliwiająca dziecku ponoszenie odpowiedzialności i skutkująca negatywnymi konsekwencjami.
- **niejasne, niestabilne** - oparte na labilności i niekonsekwencji, utrudniające dziecku poczucie przewidywalności i stabilności.

Właściwie wytyczane granice powinny być:

ZRÓWNOWAŻONE - umożliwiające dziecku dokonywanie wyborów w oparciu o poznane oczekiwania i przewidziane konsekwencje.

STABILNE - niepodlegające nieuzasadnionym zmianom.

ELASTYCZNE - w aspekcie różnych sytuacji, dostosowane do etapu rozwoju dziecka i jego możliwości.

JASNO I ZWIĘŻLE SFORMUŁOWANE - komunikacyjne z możliwością zrozumienia i zapamiętania przez dziecko.

Wyznaczanie granic dla dziecka jest istotnym aspektem wychowania, który pomaga mu rozwijać się i uczyć odpowiedzialności. Poniższe rady mogą pomóc w mądrym ustalaniu granic dla dziecka:

1. **Ustal spójne zasady.** Określ jasne i spójne zasady, które będą obowiązywać w domu. Zasady powinny być odpowiednie do wieku dziecka i uwzględniać jego zdolności i rozwój. Upewnij się, że zasady są zrozumiałe dla dziecka i że ma ono świadomość konsekwencji za ich naruszenie.
2. **Bądź konsekwentny.** Ważne jest, aby konsekwentnie egzekwować ustalone granice. Jeśli dziecko widzi, że zasady nie są dotrzymywane, może wprowadzać zamieszanie i nie rozumieć, dlaczego niektóre zachowania są



akceptowalne, a inne nie. Konsekwencja jest kluczowa dla utrzymania jasnych granic.

3. **Podejmuj decyzje adekwatne do wieku dziecka.** Pamiętaj, że wiek dziecka ma znaczenie przy ustalaniu granic. Oczekiwania wobec 3-latka będą różnić się od oczekiwań wobec 10-latka. Dopasuj granice do możliwości dziecka, biorąc pod uwagę jego rozwój emocjonalny i intelektualny.
4. **Słuchaj i komunikuj się.** Ważne jest, aby słuchać i komunikować się z dzieckiem. Pozwól mu wyrazić swoje myśli, uczucia i potrzeby. To pomoże Ci lepiej zrozumieć, co dziecko czuje i dlaczego niektóre zachowania mogą się pojawić. Bądź gotowy na rozmowę, wyjaśnianie zasad i odpowiadanie na pytania.
5. **Ustalaj granice z empatią.** Podejście do wyznaczania granic powinno uwzględniać empatię i zrozumienie dla dziecka. Współczuj, ale jednocześnie bądź stanowczy w utrzymywaniu granic. Dzieci potrzebują jasnych wskazówek, ale również czułości i wsparcia ze strony dorosłych.
6. **Nagradzaj pozytywne zachowanie.** Zamiast skupiać się tylko na karach za złe zachowanie, staraj się również nagradzać pozytywne zachowanie. Uznawaj i doceniaj wysiłki dziecka, gdy respektuje granice i zachowuje się odpowiedzialnie.
7. **Zwracaj uwagę na indywidualne potrzeby dziecka.** Każde dziecko jest inne, więc warto mieć na uwadze jego indywidualne potrzeby i preferencje. Ustalanie granic powinno uwzględniać jego charakter, temperament i unikalność.
8. **Zapewnij wyjaśnienia i uzasadnienia.** Kiedy wyznaczasz granice, ważne jest, aby dziecko rozumiało, dlaczego pewne zachowania są akceptowalne, a inne nie. Wyjaśniaj swoje decyzje i uzasadniaj je w sposób zrozumiały dla dziecka. To pomaga mu lepiej zrozumieć reguły i rozwijać logiczne myślenie.
9. **Daj dziecku możliwość wyboru w ramach granic.** Kiedy to możliwe, daj dziecku pewną swobodę wyboru w ramach ustalonych granic. Pozwól mu na podejmowanie decyzji w określonych sytuacjach, co daje mu poczucie kontroli i odpowiedzialności. To również uczy samodzielności i podejmowania decyzji.
10. **Bądź wzorem.** Dzieci często uczą się przez obserwację i naśladowanie. Wyznaczając granice, sam bądź przykładem dla dziecka. Zachowuj się

- zgodnie z zasadami, które oczekujesz od niego. Jeśli sam konsekwentnie przestrzegasz ustalonych granic, dziecko będzie bardziej skłonne to robić.
11. **Ułatwiaj dziecku rozwiązywanie problemów.** Zamiast tylko narzucania granic, pomóż dziecku rozwiązywać problemy i podejmować właściwe decyzje. Udzielaj wsparcia i zachęcaj je do myślenia krytycznego, rozważania konsekwencji i szukania alternatywnych rozwiązań.
 12. **Dostosowuj granice do sytuacji.** Pamiętaj, że granice mogą być elastyczne, a ich ustawienie może się różnić w zależności od okoliczności. Niektóre sytuacje mogą wymagać większej lub mniejszej swobody. Bądź elastyczny i dostosowuj granice do konkretnej sytuacji.
 13. **Zwracaj uwagę na sygnały i potrzeby dziecka.** Uważnie obserwuj zachowanie i reakcje dziecka. Zrozumienie jego sygnałów i potrzeb pomoże Ci lepiej dostosować granice do jego indywidualnych wymagań. Jeśli dziecko jest zmęczone, głodne lub zestresowane, może być bardziej podatne na złe zachowanie. W takich sytuacjach warto być bardziej elastycznym i wspierającym.
 14. **Zapewnij konsekwentną strukturę i rutynę.** Dzieci potrzebują stabilności i przewidywalności. Ustanowienie regularnej struktury i rutyny daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i pomaga mu zrozumieć granice. Upewnij się, że określasz jasne ramy czasowe dla różnych czynności i działań, takich jak sen, jedzenie, nauka i zabawa.
 15. **Pamiętaj o komunikacji pozytywnej.** Podczas wyznaczania granic ważne jest, aby skupić się nie tylko na negatywnym zachowaniu, ale także na pozytywnym wzmacnianiu. Podkreślaj dobre zachowanie, doceniaj wysiłki dziecka i dawaj mu pozytywne opinie. To buduje więź emocjonalną i motywuje do dalszego przestrzegania granic.
 16. **Angażuj dziecko w proces ustalania granic.** Gdy dziecko jest starsze, warto angażować je w proces ustalania granic. Pozwól mu wyrazić swoje zdanie i uczestniczyć w dyskusji na temat zasad i reguł. To daje mu poczucie odpowiedzialności i uczy podejmowania wspólnych decyzji.
 17. **Naucz dziecko umiejętności samokontroli.** W ramach wyznaczania granic, pomagaj dziecku rozwijać umiejętność samokontroli i zarządzania emocjami. Naucz je radzenia sobie ze złością, frustracją i konfliktami w sposób konstruktywny. Wspieraj je w rozwoju umiejętności rozpoznawania i kontrolowania swoich emocji.



18. **Bądź elastyczny i gotowy do negocjacji.** Choć granice są ważne, czasami warto być elastycznym i otwartym na negocjacje. Jeśli dziecko proponuje sensowne argumenty lub alternatywne rozwiązania, rozważ je i podejmij decyzję w oparciu o wspólne porozumienie. To pokazuje dziecku, że ich opinia jest ważna i że jesteś otwarty na dialog.
19. **Ucz dziecko odpowiedzialności.** Wyznaczając granice, pomóż dziecku rozwinąć poczucie odpowiedzialności. Przydziel mu zadania i obowiązki w domu, takie jak sprzątanie swojego pokoju czy pomoc przy obowiązkach domowych. To uczy je samodyscypliny, dbałości o otoczenie i uczestnictwa w życiu rodzinnym.
20. **Daj dziecku przestrzeń na popełnianie błędów:** Czasami dziecko będzie łamać ustalone granice. Ważne jest, aby zrozumieć, że jest to naturalna część procesu uczenia się i rozwoju. Pozwól dziecku popełniać błędy i ucz się na nich razem. Pomóż mu zrozumieć konsekwencje swoich działań i radzić sobie z nimi.
21. **Utrzymuj otwartą komunikację z dzieckiem.** Stwórz atmosferę, w której dziecko czuje się swobodnie i chce rozmawiać z Tobą o swoich obawach, trudnościach i sukcesach. Bądź empatycznym słuchaczem i udzielaj wsparcia. To pozwala na lepsze zrozumienie siebie nawzajem i budowanie zaufania.
22. **Zadbaj o swój własny rozwój i samopielegnację.** Pamiętaj, że utrzymanie zdrowych granic nie dotyczy tylko dziecka, ale również Ciebie jako opiekuna. Dbaj o swoje własne potrzeby i odpoczynek, aby mieć energię i cierpliwość w określaniu granic dla dziecka. Biorąc pod uwagę swój własny rozwój, jesteś w stanie lepiej służyć dziecku.
23. **Pamiętaj o równowadze między miłością a dyscypliną.** Wyznaczanie granic wymaga znalezienia równowagi między okazywaniem miłości i troski, a konsekwentnym egzekwowaniem zasad i reguł. Dziecko powinno wiedzieć, że granice są ustanowione ze względu na jego dobro i bezpieczeństwo. Wyrażaj miłość i aprobatę wobec dziecka, jednocześnie wyjaśniając, kiedy pewne zachowania są nieodpowiednie.

Wyznaczanie granic dla dziecka to proces dynamiczny i wymaga zaangażowania, empatii i cierpliwości. Dąż do tworzenia zdrowej i harmonijnej równowagi między poszanowaniem granic a rozwijaniem się dziecka. Pamiętaj, że jesteś ważnym przewodnikiem i wsparciem w życiu dziecka. Każde dziecko jest unikalne, dlatego granice i metody ich wyznaczania mogą się różnić. Ważne jest,

aby tworzyć bezpieczne i kochające środowisko, które umożliwia dziecku rozwijanie się i eksplorowanie, jednocześnie zapewniając mu odpowiednie ramy i struktury. Zawsze miej na uwadze indywidualne potrzeby, zdolności i charakter dziecka.

Ważne jest, aby być konsekwentnym, jednocześnie dając dziecku poczucie bezpieczeństwa, miłości i wsparcia. Pamiętaj, że celem wyznaczania granic jest pomaganie dziecku w rozwoju i przygotowanie go do odpowiedzialnego dorosłego życia.



<https://www.youtube.com/watch?v=ZuTKBgAJQfk&t=277s>

Opracowanie: Ewelina Michalak, Maciej Herwart

Bibliografia:

- J. Juul, *Nie z miłości*, Podkowa Leśna 2011.
- J. Juul, *Twoja kompetentna rodzina*, Podkowa Leśna 2011.
- M. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*, Warszawa 2016.
- T. Gordon, *Wychowanie bez porażek*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 2015
- <https://rodzice.fdds.pl/wiedza/czym-sa-granice-i-jak-z-sukcesem-stawiac-je-dziecku/> - dostęp 30.05.2023 r.
- A. Faber, E. Mazlish, *Jak mówić żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły*, Media Rodzina, Poznań 1992.