Warszawa 13.11.2018r.

**Wyznaczanie granic dziecku**

Wychowanie polega na interakcji między rodzicem a dzieckiem. Dziecko nie jest w pełni ukształtowane osobowościowo, intelektualnie, emocjonalnie, społecznie ani fizycznie. Musi nabyć wszelkie umiejętności pozwalające mu na samodzielne i społeczne funkcjonowanie. W związku z tym musimy zadać sobie pytanie, – co chcemy osiągnąć, w jakie umiejętności, cechy, wartości chcemy wyposażyć nasze dziecko?

**Dlaczego warto wyznaczać granice?**

Istnieją różne style wychowawcze od nadmiernej do niedostatecznej kontroli dziecka, zakładające jego całkowitą wolność lub wręcz całościowe poddanie się woli rodzica, od nadopiekuńczości po odrzucenie dziecka. Zbyt duża dominacja rodzica zakładająca wąskie granice funkcjonowania dziecka prowadzi do wykształcenia w nim uległości, czy wręcz nawet agresji. Nadmierna pobłażliwość wobec naruszania zasad powoduje w dziecku brak dojrzałości emocjonalnej i egoizm, izolacją społeczną. Brak zaangażowania ze strony rodzica pozostawia dziecko samemu sobie i nie daje mu szansy na przewidywanie skutków własnych działań. Jedynie oparcie się na miłości i szacunku dla dziecka z wyznaczeniem wyraźnych granic pozwala dziecku na wykształcenie w sobie samokontroli, pewności siebie, umiejętności współpracy.

**Stawianie granic to określenie akceptowanych i nieakceptowanych zachowań dziecka, czyli norm i zasad obowiązujących dziecko.** Granice stanowią odpowiedź na potrzeby i możliwości dziecka na danym etapie rozwoju.

**Korzyści płynące z określenia granic:**

* porządkują świat dziecka,
* zapewniają poczucie bezpieczeństwa,
* pozwalają dziecku decydować o sobie, dokonywać wyborów, zmagać się z przeciwnościami w kontrolowanych warunkach,
* uczą społecznie akceptowanych zachowań, norm i reguł życia społecznego,
* pozwalają rodzicom wpływać na dziecko poprzez odwołanie się do zasad i stosowanie konsekwencji zamiast karania,
* wspomagają rozwój dziecka (pokazują, jakie ma kompetencje i z czym sobie nie radzi),
* pomagają dziecku określić związki między ludźmi (stawiają je w pozycji podmiotu w relacji z rodzicami)..

**Jak stawiać granice?**

1. Wytyczanie granic powinno się opierać na rozsądnych ograniczeniach i mądrej swobodzie:
* granice zbyt wąskie (nadmierna kontrola nad dzieckiem) uniemożliwiają dziecku testowanie i odkrywanie, nie przynoszą korzyści rozwojowych,
* granice zbyt szerokie (niedostateczna kontrola, duża swoboda) zachęcają do nadmiernego testowania, nie pozwalają dziecku ponosić konsekwencji swoich wyborów (mała odpowiedzialność),
* granice niestabilne (zmieniające się w zależności od sytuacji czy nastroju rodzica) nie zapewniają dziecku poczucia stabilności, nie uczą odpowiedzialności,
* granice zrównoważone (wolność oparta na odpowiedzialności), pozwala dziecku dokonywać ograniczonego wyboru i ponosić konsekwencje, uczą współpracy i poczucia odpowiedzialności.
1. Granice powinny ukierunkowywać działania dziecka.
2. Granice powinny być stałe- oznacza to, że trzeba ich przestrzegać zawsze i przez każdego.
3. Granice powinny być dynamiczne. Z każdym dniem dzieci rosną, zmieniają się i wraz z rozwojem dojrzewają do coraz większej wolności i odpowiedzialności za siebie i innych. Każde dziecko powinno być zatem traktowane wyjątkowo, a granice dopasowane do wieku, temperamentu i możliwości ich egzekwowania przez rodziców.
4. Zasady określające granice powinny być formułowane krótko, by łatwo je było zapamiętać.
5. Zasady określające granice powinny być sformułowane w sposób pozytywny, tak by były wskazówkami postępowania dziecka.
6. Ustalenie zasady wiąże się z jej wyjaśnieniem, a także określeniem konsekwencji przekroczenia granicy. Przekroczenie granicy powoduje natychmiastowe odwołanie się do konsekwencji i jej wdrożenie.

Autor książki „Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?” Robert MacKenzie wyjaśnia, jak skutecznie wprowadzić dyscyplinę, wspomóc właściwy rozwój nastoletniego dziecka oraz zbudować z nim trwałą i zdrową relację. Wychowanie nastolatka stanowi obecnie nie lada wyzwanie. To prawda, że nastolatki zawsze wykazywały skłonność do buntu i nieustannego testowania granic, ale w dzisiejszym świecie, w którym rządzą Facebook, Twitter, Instagram i inne media, a młodzi ludzie mierzą się z ogromnymi oczekiwaniami i silną presją, wychowanie dziecka na mądrego, szanującego siebie i innych, dobrze przystosowanego do życia, dojrzałego człowieka jest zdecydowanie trudniejsze niż kiedykolwiek wcześniej. Autor pokazuje, że dzięki sprawdzonym i skutecznym metodom wykraczającym poza ramy tradycyjnego wychowania możemy znacznie lepiej wykorzystać swoje chęci i energię do budowania zdrowszej i bardziej satysfakcjonującej relacji z nastoletnim dzieckiem. Opierając się na licznych przykładach, tłumaczy, że kluczem do sukcesu jest zrozumienie temperamentu i stylu uczenia się młodego człowieka oraz dopasowanie do nich zasad wyznaczania granic. Pokazuje, jak raz na zawsze wyeliminować wyczerpujące i nieskuteczne metody (m.in. powtarzanie, przypominanie, debatowanie, grożenie, szantażowanie, karanie), jak za pomocą słów i zachowania przekazywać jasne i zrozumiałe komunikaty oraz jak radzić sobie z kolejnymi – naturalnymi dla tego okresu życia – falami oporu. Zdrowe granice nie tylko pomogą dziecku pokonać wyzwania wieku nastoletniego, ale również ułatwią mu bezpieczne przejście w dorosłość.

 Opracowała Wanda Myślińska

*Źródła*

*Brzezińska A. Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa GWP Gdańsk 2005*

*MacKenzie R. Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić? Jasne reguły pomagają wychować GWP, Gdańsk 2011*