

Jak z miłością i szacunkiem wyznaczać dzieciom granice?

Coraz więcej rodziców zgłasza problem z niewłaściwym zachowaniem dzieci w postaci łamania norm i zasad lub ich brakiem. Wielu rodziców niestety również przyznaje się do braku kompetencji w tym zakresie. Twierdzą, że nie potrafią wyegzekwować odpowiedniego zachowania swoich pociech.

Nie trzeba chyba nikogo przekonywać, iż granice, normy i zasady są niezbędne w prawidłowym rozwoju osoby. Pytanie, na które spróbuję odpowiedzieć to, w jaki sposób stawiać dzieciom granice?

Poniżej przedstawię kilka praktycznych metod i technik, z których mogą korzystać rodzice, nauczyciele i wszyscy zaangażowani w proces wychowania młodego człowieka.

Po pierwsze należy zadbać o dobrą komunikację ze swoim dzieckiem a tej sprzyja: poczucie bezpieczeństwa i zaufania, przyjazna atmosfera w środowisku wychowawczym, cierpliwość, otwartość i uważność słuchającego a także dogodne warunki zewnętrzne (wyłączenie TV, odłożenie telefonu, spraw domowych itp.) Dalej należy skoncentrować się wyłącznie na rozmówcy na tym, co mówi werbalnie i niewerbalnie. Okazać zainteresowanie osobie mówiącej, utrzymać kontakt wzrokowy. Dobrym sposobem jest zadawanie pytań otwartych tzw. „złoty pytań”: Ile?, Kto?, Co?, Kiedy?, Czemu?, Gdzie?. Gdy tak sformułujemy pytanie nasz rozmówca „zmuszony” będzie rozwinąć swoją odpowiedź.

W budowaniu granic nieodzowne będzie stworzenie zasad¹ Warto tu pamiętać o jasnym komunikacie; pozytywnym przekazie; ograniczonej liczbie zasad. Wprowadzeniem zasad ogólnych (np. traktujemy siebie z szacunkiem) oraz zasad szczegółowych (np. sprzątam po sobie). W tworzeniu pakietu zasad dobrze jest unikać sformułowań takich jak: zawsze, wszędzie, ciągle.

Skoro zasady to i przywileje oraz konsekwencje. Dziecko musi mieć świadomość, jakie przywileje posiada dzięki dostosowaniu się do zasad, a jakie

1 J. Kołodziejczyk, Dyscyplina w klasie

konsekwencje go czekają w przypadku ich złamania i to że właśnie ono - Dziecko ma wybór!

W literaturze spotykamy się z tzw.: „Trio Glassera” to trzy pytania, jakie możemy zadać dziecku w przypadku łamania zasad:

1. Co robisz?
2. Czy to jest zgodne z zasadami?
3. Co powinieneś robić?

W budowaniu granic pomocna będzie również umiejętność wydawania poleceń. Lynn Clarc mówi o siedmiu elementach:

1. Podejdź blisko do swojego dziecka.
2. Przybierz surowy wyraz twarzy.
3. Powiedz imię dziecka.
4. Zdobądź i utrzymaj kontakt wzrokowy.
5. Mów w sposób stanowczy.
6. Wydaj bezpośrednie, proste i jasne polecenie.
7. Dopilnuj wykonania polecenia lub zastosuj zasadę przerwy w grze (time out).

Warto przyswoić sobie również osiem zasad wydawania skutecznych poleceń, o których mówią Binkmeyer i Eyberg:

- Polecenia powinny być bezpośrednie: *„Proszę pozbieraj klocki!”*
- Wyrażone pozytywnie (mówi się dziecku, co ma zrobić zamiast mówić czego ma nie robić; unika się krytykowania; mówi się dziecku jasno i wyraźnie, co dziecko może i powinno zrobić. *„Chodź, usiądź przy mnie”*. Zamiast: *„Nie biegaj w kółko po pokoju”*).
- Polecenia powinny być konkretne, nie ogólnikowe.
- Odpowiednie do wieku dziecka.

- Wypowiedziane uprzejmie i z szacunkiem.
- Wyjaśnione przed wypowiedzeniem albo po wykonaniu zadania.
- Polecenia powinny być stosowane tylko wtedy, gdy to konieczne.

Pamiętajmy, jeżeli nie mamy zamiaru wyegzekwować jakiegoś polecenia to lepiej go nie wydawajmy!

Co dalej po wydaniu poleceń? Jeżeli dziecko reaguje i wykonuje polecenie – chwalimy je. Gdy nie reaguje, nie wykonuje polecenia lub próbuje dyskutować – przypominamy zasady panujące w domu oraz konsekwencje związane z ich ignorowaniem.

Na koniec przedstawiam czteroetapową procedurę stopniowania reakcji P. Butler

- ***Etap pierwszy – udzielanie informacji***

Jest pierwszą informacją o naszym odbiorze czyjegoś zachowania.

- ***Etap drugi- wyrażenie uczuć***

Ponownie informujemy, co dana osoba robi (zachowanie nie musi wpływać ze złych intencji) i informujemy o naszych uczuciach, jakie to zachowanie w nas wywołuje

- ***Etap trzeci- przywołanie zaplecza***

To informacja, co mamy zamiar uczynić, jeśli zachowanie osoby, która nam przeszkadza nie ulegnie zmianie. Zaplecze musi być realne i wykonalne Zapleczem może być wsparcie osoby, grupy, nasze działanie lub jego brak.

- ***Etap czwarty – skorzystanie z zaplecza***

Jeśli sytuacja nie ulega zmianie konsekwentnie korzystamy z zapowiedzianego zaplecza.

Wychowanie to trudny i mozolny proces. Często okupiony frustracją zarówno wychowującego jak i wychowywanego. Jestem jednak przekonana,

że frustracja, która jest udziałem wszystkich podmiotów biorących udział w wychowaniu wreszcie przyniesie pożądane owoce w postaci zinternalizowanych norm i zasad w życiu naszych podopiecznych.

mgr Dorota Grzywacz
pedagog, psychoterapeuta