

# Ściaga edukacyjna dla Rodziców

(Opracowanie : Monika Piekarska-Kruś, Renata Wojtas)

## WYZNACZANIE GRANIC.

„Gdy zabraknie koryta rzeki stanie się ona rozlewiskiem i zniknie. Gdy brzegi są uregulowane, rzeka nabiera wody i płynie wartkim strumieniem. Dziecko przypomina rzekę, a jej koryto to granice, które my – dorośli staramy się nakreślić dziecku”.( Ginnot 1998)

### JAK OKREŚLAĆ DZIECKU GRANICE?

Dzieci potrzebują jasno wytyczonych granic, żeby nauczyć się wybierać między dobrem a złem.

- Mów o zachowaniu dziecka, a nie o jego postawie, uczuciach lub wartościach:  
*Rozmawiam, stukanie mi przeszkadza.*
- Bądź bezpośredni i konkretny:  
*Wróć na kolację o wpół do siódmej.*
- Dokładnie określaj konsekwencje:  
*Rowerem możesz jeździć po chodniku lub po podwórku. W przeciwnym razie schowam go w garażu.*
- Popieraj słowa działaniem:  
*Nie ma gry na tablicie dopóki nie wyjdiesz z psem.*
- Mów stanowczo, ale nie podnoś głosu. Nie bądź szorstki.

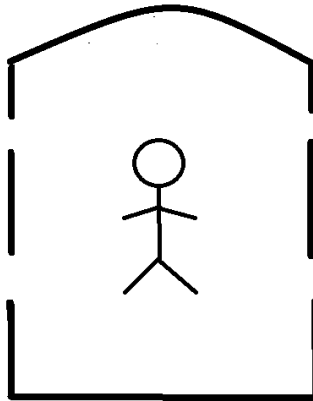
Według A. Karasowskiej (Program pomocy rodzinie) **prawidłowa relacja rodzicielska powinna zawierać dwa aspekty:**

1. Miłość, akceptację i szacunek do dziecka okazywane poprzez:
  - szacunek dla jego uczuć i potrzeb,
  - akceptację dla trudności i ograniczeń,
  - dostrzeganie jego starań i mocnych stron,
  - obdarzanie zaufaniem,
  - poświęcanie dziecku czasu i uwagi.
2. Granice, normy i wymagania, których rodzice uczą poprzez:
  - pokazywanie praw fizycznych i społecznych rządzących światem,
  - pozwalanie na poniesienie konsekwencji własnych zachowań,
  - egzekwowanie wymagań.

Dzieci potrzebują zasad, które nadadzą ich życiu czytelną strukturę. Ograniczenia dyktowane są zarówno względami bezpieczeństwa, jak i potrzebą wyznaczenia prawidłowych relacji międzyludzkich.

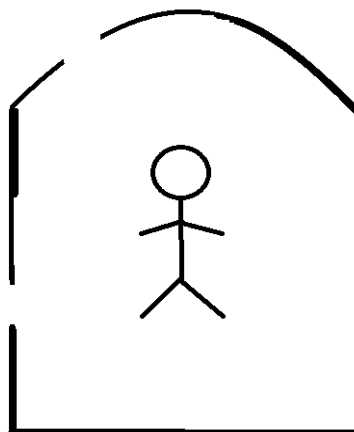
## SYSTEMY GRANIC

### NIENARUSZONY SYSTEM GRANIC



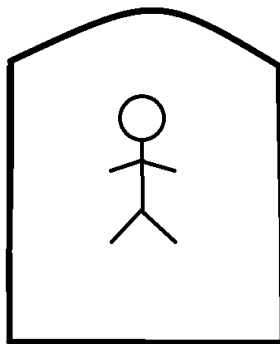
- 
- Świadome nawiązywanie relacji,
  - Świadome doświadczanie bliskości
  - Zadowolenie z bycia z innymi
  - Szanowanie granic innych
  - Umiejętność mówienia „nie”
  - Świadome przeżywanie bliskości

### USZKODZONY SYSTEM GRANIC



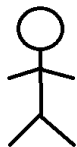
- Powodowanie konfliktów,
- Częściowa ochrona,
- Kłopoty z respektowaniem granic innych osób,
- Niepełne poczucie bezpieczeństwa,
- Umiejętność mówienia „nie” czasami.

## **MURY ZAMIAST GRANIC**



- 
- Poczucie izolacji,
  - Brak intymności,
  - Samotność,
  - Mówienie „nie” w każdej sytuacji.

## **BRAK GRANIC**



- 
- Kłopoty w kontaktach z ludźmi,
  - Przyjmowanie roli agresora lub ofiary,
  - Naruszanie cudzych granic,
  - Poczucie zagrożenia i braku ochrony,
  - Brak umiejętności mówienia „nie”.

(za :J. Sakowska „Szkola dla Rodzicow i Wychowawcow” Warszawa 2010)

### **Rodzaje granic.**

Rodzaje granic	Czego dotyczy?	Zyski,
Fizyczne, cielesne	Skóra, rodzaj dystansu, przestrzeni	Świadomość odrębności fizycznej, określenie dopuszczalnego lub niedopuszczalnego dystansu (fizycznego) wobec innych.
Emocjonalne	Uczucia	Uczciwe zidentyfikowanie i nazwanie własnych emocji.
Poznawcze	Słowa, myśli, pragnienia	Zabezpieczenie przed nadużyciem ze strony innych.
Duchowe	Wnętrze duchowe	Świadomość własnych wartości duchowych, do których możemy się odnieść.

## **Funkcje granic:**

- dają informację, gdzie kończę się „ja” a zaczyna inna osoba,
- pokazują, co jest we mnie a czego już nie ma,
- budują poczucie tego, kim jestem i za co biorę odpowiedzialność:
  - znam swoje granice i wiem, za co biorę odpowiedzialność, a za co nie
  - biorę odpowiedzialność za siebie i swój stosunek do innych osób, ale nie odpowiadam za myśli innych osób. W relacjach rodzinnych ważne jest by rodzic:
  - wiedział, gdzie są jego granice,
  - umiał wyznaczyć zasady i być konsekwentny w ich egzekwowaniu.

### Po co są zasady?

- dają poczucie bezpieczeństwa,
- wyznaczają granice, które zachowania są akceptowane, a które nie,
- dla małych dzieci powinny być bardziej sztywne, konkretne dla dzieci starszych- dla młodzieży- bardziej elastyczne,
- uczą dzieci różnicowania dobra od zła.

Zasady są sprawdzane przez dzieci poprzez np. ich łamanie. Dzieci wtedy badają, czy dorośli zasady egzekwują.

### Jak tworzyć zasady:

- zasady powinny być jasne i konkretne tak, by dziecko wiedziało jak należy się zachować; dobrze, by zasada dawała konkretne wskazówki, przekazywała oczekiwania dotyczące pożądanego zachowania,
- formułujemy je krótko, pozytywnie (starając się unikać słowa „nie”), by dziecko łatwo je zapamiętało i powtórzyło,
- zasady są dynamiczne, mogą ulegać modyfikacji, jeśli się nie sprawdzają w pierwotnej formie,
- zasad nie może być dużo, wprowadzamy nie więcej niż dwie, trzy zasady naraz (maksymalnie do 6-8),
- obowiązują wszystkich domowników,
- zasady muszą być przypominane tak często, jak tego wymagają,
- nie ma wyjątków od zasad (są stałe), raz nie przestrzegane przestają istnieć,
- w konkretnej sytuacji, gdy odwołujemy się do wcześniej ustalonej zasady, nie pozwalamy na dyskusję.

### Kilka ważnych cytatów na podsumowanie:

„Nakazy i zakazy uczą dzieci, jak żyć. Powstaje chaos, gdy ich brak.”

„Gdy są sztywne i surowe, zarówno dzieci, jak i rodzice cierpią.”

„Wychowanie ma na celu wykształcenie u dziecka zdrowych, mocnych granic.”

„Trudności w wychowaniu, jakich doświadcza wielu rodziców, związane są z kłopotami w określeniu własnych granic.” (J. Sakowska)

„Rodzice chyba zapomnieli, iż dzieci bardziej niż czegokolwiek innego potrzebują takich zasad życia, które jasno ustalają, co jest dobre, a co złe.” (R. Coles)

„Dzieci potrzebują odnaleźć w swoich rodzicach nie równoprawnych kolegów, ale dojrzałych i dorosłych ludzi.” (P. Pellegrino)

#### Zadanie domowe dla Rodzica:

Zastanów się:

- Dlaczego granice są tak istotne?
- Po co wytyczamy dzieciom granice?
- Kto odpowiada za wyznaczanie granic dziecku?

#### Bibliografia:

„Zeszyty metodyczne nr 6 i 7 dla uczestników warsztatów Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”- Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej; Warszawa 2008,  
„Sposób na trudne dziecko”- A. Kołakowski, Agnieszka Pisula; GWP; Sopot 2019,  
„Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”- A. Faber, E. Mazlish; Media Rodzina,  
„Szkoła dla Rodziców i Wychowawców cz. 1”- J. Sakowska; Ośrodek Rozwoju Edukacji; Warszawa 2010.