



Stawianie i wyznaczanie granic dziecku

Aneta Banaszek

Wychowanie dziecka to długotrwały i niełatwy proces. Wiąże się on z różnego rodzaju wyzwaniami oraz trudnościami. Z tego powodu nieodłącznym elementem procesu wychowywania jest stawianie i wyznaczanie granic dziecku. Omawiając kwestię wyznaczania i stawiania granic należy wyjaśnić, czym jest granica. W tym przypadku granica będzie określeniem możliwości fizycznych lub psychicznych człowieka.

Poprzez stawianie oraz wyznaczanie granic, dziecko rozwija się pod względem społecznym, poznawczym oraz emocjonalnym. Dzięki temu ma możliwość nauczenia się, czym jest empatia, odpowiedzialność oraz samodyscyplina. Ponadto zaczyna dostrzegać, co jest dozwolone, a czego nie wolno i nie należy robić. Kształtuje się również wtedy poczucie bezpieczeństwa dziecka.

Wyznaczane granice mogą być różnego rodzaju. Pierwszym rodzajem są granice fizyczne. Odnoszą się one do interakcji fizycznych oraz przestrzeni osobistej. W kwestii przestrzeni osobistej jest to ustalenie zasad takich jak szanowanie intymności w sypialni i łazience. Ważnym elementem granic fizycznych jest kontakt fizyczny. W tym przypadku dziecko uczy się, czym jest dotyk oraz jaki dotyk jest odpowiedni, a jaki nie. Ponadto dowiaduje się, w jaki sposób należy szanować granice wyznaczone przez innych.

Kolejnym rodzajem stawianych granic są granice emocjonalne. W tym rodzaju ważne jest wyrażanie emocji. Dzięki rodzicom dziecko uczy się jak odpowiednio wyrażać swoje emocje. Co więcej poprzez ową naukę, dziecko jest w stanie rozpoznać i zrozumieć emocje swoje, a także emocje innych osób.

Następny rodzaj to granice behawioralne. Dzięki temu rodzajowi granic, dziecko poznaje normy zachowania się w różnych sytuacjach. Granice behawioralne tłumaczą dziecku jak, ma zachowywać się w miejscach publicznych oraz w domu.

Kolejne granice to granice społeczne. Odnoszą się one do interakcji z innymi ludźmi, poznania, zrozumienia oraz poszanowania reguł społecznych. Na granice społeczne składają się etykieta i maniery, zaangażowanie oraz szanowanie autorytetów.

Ostatnim rodzajem stawianych granic są granice moralne. Z pomocą tych granic

odbywa się proces kształtowania charakteru oraz osobowości dziecka. Na granice moralne składają się szacunek i empatia, uczciwość i prawdomówność.

Każde wyznaczanie i stawianie granic powinno odbywać się z odpowiednimi zasadami. Jest kilka skutecznych zasad, według których można wyznaczać granice. Są to:

- klarowność oraz konsekwencja - granice muszą być postawione w sposób jasny i zrozumiały, a także egzekwowane konsekwentnie.
- realistyczne i proste zasady – zasady powinny być adekwatne do wieku oraz umiejętności i możliwości dziecka.
- pozytywne wzmocnienie – docenianie i chwalenie dobrego zachowania.
- spójność w komunikacji – przekazywane do dziecka komunikaty muszą być wypowiedziane w sposób jasny, zrozumiały i spójny.
- modelowanie zachowań – rodzic powinien dawać dziecku dobry przykład.
- rozmowa i wyjaśnienia – poprzez rozmowy dziecko zaczyna rozumieć sens wyznaczania granic.
- konsekwencje – konsekwencje naruszenia lub złamania zasady muszą być jasno określone i adekwatne do dokonanego czynu.
- empatia i zrozumienie – należy wykazać się zrozumieniem w kwestii emocji dziecka.
- regularne przeglądy i dostosowywanie zasad – należy kontrolować zasady w sposób regularny i zmieniać je w miarę rozwoju dziecka.

Oprócz wyżej wymienionych zasad pomagających wyznaczać granice, warto kierować się także przydatnymi dla rodziców wskazówkami. Są to:

- zaangażowanie dziecka w tworzenie zasad.
- unikanie przesadnej kontroli.
- okazywanie miłości oraz wsparcia.
- korzystanie z różnych technik wychowawczych – opieranie się, np. na czasie na wyciszenie.

Podsumowując, stawianie i wyznaczanie granic dziecku jest bardzo ważnym procesem przygotowującym dziecko do życia w społeczeństwie. Jest to długotrwałe i czasochłonne zajęcie. Jednakże ma ono długofalowe skutki rzutujące na dorosłe życie dziecka.

Literatura

- *„Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa”*
A. Brzezińska.
- *„Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić? Jasne reguły pomagają wychowywać”*
R. MacKenzie.
- Szkolenia *„Blżej dziecka - jak z miłością i szacunkiem wyznaczać dziecku granice”*.