



## Wyznaczanie pewnych granic

### MAŁYMI KROKAMI DOCHODZI SIĘ DO WIELKICH CELÓW

#### ❖ Spędzaj z dzieckiem czas każdego dnia

Wyznaczcie czas w ciągu dnia, który domownicy będą spędzali wspólnie, nie zajmując się innymi sprawami. Doda to sił zarówno rodzicom, jak i dzieciom. Od ilości wspólnego czasu ważniejsze są uwaga i radość, jakie daje on wszystkim członkom rodziny. Dziecko powinno odbierać jasny przekaz: „Teraz jestem tu dla ciebie i poświęcam Ci całą uwagę”.

#### ❖ Myśl pozytywnie

Dzień po dniu kieruj swoją uwagę w większym stopniu na dobre niż na złe strony życia. Z kogoś, kto widzi szklankę do połowy pustą, zmień się w osobę, która widzi ją w połowie pełną.

#### ❖ Chwal swoje dziecko

Czy Twoje dziecko wie, kiedy podoba Ci się jego zachowanie? A może bez przerwy je krytykujesz i zrzedzisz? Zwracaj uwagę na te zachowania dziecka, które sprawiają Ci przyjemność i stanowią dla Ciebie miłe zaskoczenie. Poświęcaj mu wtedy dużo uwagi. Dla dziecka nie ma nic lepszego niż poczucie, że jest akceptowane. Zwiększaj Wasze szanse na odniesienie sukcesu – ilekroć małe dziecko zdoła przezwyciężyć przemożną chęć, aby zrobić coś niewłaściwego, a starsze dowiedzie, że zastanowiło się nad swoim postępowaniem, zasługuje na wsparcie i pochwałę. Nie szczędź mu ich!

#### ❖ Rozmawiaj z dzieckiem

Często sądzimy, że nasze dziecko doskonale wie, czego od niego chcemy. To nieprawda. Zadbaj o to, żeby rzeczywiście rozumiało Twoje prośby i polecenia.

Przede wszystkim:

- Nie krzycz do dziecka z innego pokoju, przyjdź do niego.
- Patrz na nie, kiedy mówisz mu, czego od niego oczekujesz.
- Dotknij jego ramienia.
- Znajdź właściwe słowa – komunikat powinien być krótki, jasny i prosty, żeby dziecko mogło go zrozumieć.
- Daj mu trochę czasu na dokończenie zabawy.
- Pytaj dziecko o jego zdanie w sprawach, które go dotyczą.



Traktuj opinie dziecka poważnie; przecież stanowicie drużynę. W ten sposób możecie wymyślić dużo lepsze rozwiązania niż te, na które wpadłbyś sam.

❖ Bądź wyrozumiały

Możesz z humorem i taktem przymykać oczy na niewielkie „wykroczenia”. Jeśli dziecku wymysknie się „brzydkie” słowo, zignoruj to. Jeżeli marudzi przy jedzeniu, okaż mu trochę zrozumienia. Jeśli stłucze filiżankę, przyjmij to spokojnie. To może się zdarzyć każdemu.

❖ Reaguj szybko i pozytywnie

Jeśli zachowanie dziecka Cię drażni, słowa: „Zrób tak” zawsze brzmią lepiej niż: „Nie rób tak” („Odsuń się na chwilę” jest zawsze lepsze niż: „Nie zasłaniaj mi”). Umacniaj wiarę dziecka w siebie, zamiast je tłamsić lub upokarzać. Okaż mu zaufanie. Dodawaj mu otuchy. Kategorie „nie i koniec” zachowaj na najważniejsze sytuacje.

❖ Rozwiązuj konflikty

Nie trać z dzieckiem kontaktu. Nie kłóć się z nim. Możesz dowolnie pokierować jego zachowaniem za pomocą wsparcia, zachęty, jasnych reguł i konsekwencji.

To trochę tak, jakbyś próbował ostrożnie przeprowadzić samochód przez oblodzony fragment drogi.

❖ Znajdź czas dla siebie

W spokojnym momencie zastanów się: „Co jest dla mnie najważniejsze na tym etapie życia? Do jakich celów dążę, wychowując dzieci? Co mogę zrobić, żeby je osiągnąć? Jak mogę zaangażować w ten proces swoje dziecko?”

Nawet najbardziej kochający i troskliwi rodzice popełniają błędy. Dla dzieci najbardziej liczą się nie nasze błędy, ale to, jak na nie reagujemy – czy umiemy przeprosić, czy okazujemy wolę porozumienia i czy jesteśmy gotowi się zmieniać. To daje naszym dzieciom siłę i odwagę.

## JAK OKREŚLAĆ DZIECKU GRANICE?

### Krok pierwszy: słowa

**1. Komunikat powinien dotyczyć zachowania dziecka** – skoncentruj się na zachowaniu, a nie na postawie, uczuciach lub wartościach dziecka:

**NIE**

Zosiu, nie widzisz, że jestem zajęta?

**TAK**

Rozmawiam. Stukanie mi przeszkadza.

**2. Bądź bezpośredni i konkretny** – powiedz jasno i krótko, czego oczekujesz od dziecka, oraz w razie potrzeby, kiedy i jak ma wykonać określone zadanie:

**NIE**

Tylko nie wracaj zbyt późno!

**TAK**

Wróć na kolację o wpół do siódmej.



### 3. Dokładnie określaj konsekwencje.

#### NIE

Tylko nie jedź rowerem po ulicy, bo możesz wpaść pod samochód!

#### TAK

Rowerem możesz jeździć po chodniku lub na podwórku. Inaczej schowam go w garażu.

### 4. Mów stanowczo, ale nie podnoś głosu. Nie bądź szorstki.

#### Krok drugi: czyny

**Popieraj słowa działaniem** – twoje słowa są na tyle wiarygodne, na ile potwierdzają je stojące za nimi działania! Reaguj natychmiast, kiedy dziecko idzie się bawić, a nie wypełniło swoich obowiązków, np. *Nie ma zabawy, dopóki nie wyjdiesz z psem lub Jeśli po sobie nie posprzątasz, nie dostaniesz klocków przez kilka dni.*

## O CZYM POWINNI PAMIĘTAĆ RODZICE WYZNACZAJĄC GRANICE, NORMY, REGUŁY, UCZĄC DZIECKO ODPOWIEDZIALNOŚCI?

#### Granice mają być :

- elastyczne, dostosowywane do wieku
- poszerzane, gdy dziecko wywiązuje się z obecnych ustaleń i zdobyło zaufanie rodziców
- przedyskutowane z dziećmi, uzasadniane

#### Warto, by rodzice:

- porozumieli się ze sobą, co do granic, by dziecko nie gubiło się w różnorodnych oczekiwaniach
- dbali, by ograniczenia wynikały z uniwersalnych wartości, norm społecznie akceptowanych
- pokazywali dziecku obopólne korzyści wynikające z respektowania granic
- konsekwentnie egzekwowali ustalone granice
- pamiętali o równowadze między swobodą dziecka a ograniczeniami
- często okazywali dziecku miłość, akceptację, wsparcie

Opracowała  
( na podstawie:  
„Nauczycielka Przedszkola”,  
[www.ssp4.pl](http://www.ssp4.pl)  
[www.fdn.pl/pl](http://www.fdn.pl/pl))

Agnieszka Keńdzia

