

## CZY POTRAFIĘ ROZSĄDNIIE USTALAĆ GRANICE W WYCHOWANIU MOJEGO DZIECKA?



Kochamy nasze dzieci nad życie. Chcemy dla nich jak najlepiej. Jesteśmy w stanie zrobić wszystko, aby tylko były szczęśliwe. Często jednak trudno nam znaleźć równowagę między wychowaniem zbyt pobłażliwym i zbyt surowym. Stajemy przed wychowawczym dylematem. Jeśli będę zbyt pobłażliwa, wychowam „małego egoistę”, skoncentrowanego głównie na sobie i swoich zachciankach, uzależnię moje dziecko od siebie, bądź sprawię, że będzie krążyło jak satelita wokół maminej spódnicy. Z kolei jeśli będę zbyt surowa i nadmiernie karząca, stosowana przeze mnie dyscyplina może sprawić, że wychowam „uległą istotę pozbawioną własnej tożsamości”.

Bardzo ważną rzeczą w wychowaniu naszych dzieci, dzięki której uczymy je postępować w określony sposób jest **pochwała pozytywnego zachowania**. Chwalić należy natychmiast po zachowaniu, podkreślając, czego pochwała dotyczy. Należy pamiętać o tym, aby wyrażać aprobatę dla zachowania dziecka

nie tylko słowami, ale również za pomocą mimiki i gestów np. uśmiechem, spojrzeniem, poklepaniem po ramieniu, „przybiciem piątki” . Dzieci uwielbiają być przytulane i całowane. Chwalić należy konsekwentnie. Ważne jest również, aby mówić w sposób pochlebny o dziecku, w obecności innych osób.

W przypadku dziecka sprawiającego duże kłopoty wychowawcze, taka pochwała może być na początku niewystarczającym wzmocnieniem, aby zmienić niewłaściwe zachowanie. Warto wtedy sięgnąć po namacalną nagrodę, czyli coś konkretnego np. wspólna zabawa z rodzicem, ulubione zajęcie, nie zapominając o równoległym zapewnieniu nagrody typu społecznego czyli uwagi i słów pochwały.

**System nagród i wdrażana taktyka ustanawiania granic będą efektywne tylko wtedy, gdy rodzice:** jasno zdefiniują, jakiego zachowania oczekują, wybiorą nagrody, które są skuteczne w przypadku ich dziecka (wystarczająco motywujące), będą konsekwentni w stosunku do ustanowionych granic, będą nagradzać nawet niewielkie postępy ( natychmiast!) i unikać mieszania nagród z karami a także stopniowo będą zastępowali namacalne nagrody rzeczowe aprobatą społeczną.

W rodzinach, w których nie ma jasno sformułowanych reguł postępowania, częściej zdarzają się problemy wychowawcze. **Jasne ustalenie granic jest sprawą podstawową.** Należy jednak pamiętać, że dzieci bardzo często testują reguły i standardy, które ustaliliśmy. Wtedy kłócą się, protestują, krzyczą, wpadają w złość lub dyskutują. Pozwólmy im na to, ale twardo trwajmy przy naszych ustaleniach.

Kiedy dziecko jest agresywne i nieposłuszne, często sięgamy po klapsa, krytykę czy też ciągle pouczanie. Okazuje się, że są to jednak bardzo nieskuteczne metody wychowawcze, które mogą spowodować, że wpadniemy w spiralę coraz częściej wymierzanych klapsów i słownego karcenia. W konsekwencji taka forma naszej uwagi rodzicielskiej **wzmacnia niepożądane zachowania dziecka.**

Warto w tym miejscu przytoczyć tekst, który pochodzi z materiałów kampanii „Dzieciństwo bez przemocy” ( PARPA, „Niebieska Linia”, Fundacja „Dzieci Niczyje”).

### Uczę się życia od Ciebie

Szanuj mnie, żebym szanowała innych  
Wybaczaj, abym umiała wybaczyć  
Słuchaj, żebym umiała słuchać  
Nie bij, żebym nie biła  
Nie poniżaj, żebym nie poniżała  
Rozmawiaj ze mną, żebym umiała rozmawiać  
Nie wyśmiewaj  
Nie obrażaj  
Nie lekceważ  
Kochaj mnie, żebym umiała kochać  
Uczę się życia od Ciebie

Konsekwencje niewłaściwego zachowania ustala rodzic. Musi to być kara odpowiednia do przewinienia. Należy je wprowadzać natychmiast po przewinieniu, muszą być odpowiednie do wieku dziecka, lepiej jeśli są formą utraty jakiegoś przywileju (np. gry na komputerze po odrobieniu lekcji), niż kary. Pamiętajmy również o tym, aby dać dziecku możliwość wyboru konsekwencji.

Dzieci zdają sobie sprawę z tego, że ich rodzice stawiają granice dlatego, że im na nich zależy. Wiedzą również, że potrzebują kogoś, kto pokieruje ich życiem, aby mogły go doświadczać i poznawać je, mając poczucie bezpieczeństwa. Natomiast dzieci, które mogą robić to, na co mają ochotę, odbierają to w pewnym sensie jako obojętność ze strony rodziców. Często mają też poczucie, że nie są dla nich wystarczająco ważne.

Reasumując moje rozważania w oparciu o książkę **Martina Herberta „Co wolno dziecku”**, chciałabym odwołać się, jak w każdej dziedzinie życia, do zdrowego rozsądku w wychowaniu naszych dzieci.

Pamiętajmy, że jak powiedział Pino Pellegrino „**Wychowanie jest jak nauka jazdy na rowerze. Nie nauczy jej ojciec, który biegnie za rowerem, ani ten, który czyta instrukcje po fakcie, gdy dziecko leży już na ziemi. Dziecko, które po raz pierwszy siada na rowerze, musi być tyle razy podtrzymane, co puszczone na swobodę. Sztuka wychowania polega na tym, aby wiedzieć, w którym momencie uczynić pierwszą, a w którym drugą rzecz**”.

**Biblioteka Rodzica:**

- „Co wolno dziecku” Martin Herbert
- „10 błędów popełnianych przez dobrych rodziców” Kevin Steede
- „Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?” Robert MacKenzie

**Życzę Państwu milej lektury!**

Psycholog  
Bożena Katarzyna Gruźdź