

# Granice, które porządkują świat dziecka

Anna Kaźmierczak-Mytkowska



Trudno mówić o przeciwdziałaniu trudnościom emocjonalnym, o zdrowiu psychicznym dzieci i budowaniu ich bezpiecznej przyszłości w poczuciu własnej wartości bez rozumienia znaczenia granic w relacjach z rodzicami czy opiekunami. Metaforą takich granic może być koryto rzeki, które ją reguluje i wyznacza jej bieg. Podobnie jako dorośli regulujemy rozwój dziecka i dajemy mu w przyszłości większą pewność tego, że to funkcjonowanie będzie dla niego bezpieczne i zdrowe. Dlaczego zatem granice są tak ważne? Ponieważ porządkują dzieciom i nastolatkom świat.

## Co powinny wyznaczać granice w życiu dziecka?

Granice określają normy funkcjonowania dziecka, określają to, czego rodzice, szkoła, otoczenie społeczne od nich oczekuje. Określają strukturę bezpiecznego funkcjonowania. Granica wyznacza również ten moment, w którym jego zachowanie może być uznawane za stosowne, adekwatne do danej sytuacji.

Natomiast brak takowej granicy będzie powodować, że dziecko samo z siebie będzie prowokować swoimi trudnymi zachowaniami do tego, żeby dorośli w końcu tę granicę wyznaczyli. Można to często zaobserwować u dzieci, które przeżywają trudności emocjonalne.

Przykład, który wyraźnie pokazuje, co znaczy granica, jest wtedy kiedy dorosły wydaje ważne dla funkcjonowania dziecka polecenie, ważne dla jego zdrowia i bezpieczeństwa, a młody człowiek odmawia wykonania tego polecenia, albo po prostu je ignoruje, a dorosły nie jest w stanie wyegzekwować swojego polecenia. Prowadzi to do konieczności przekonywania młodego człowieka – „jeśli nie zrobisz tego, o co cię proszę, to ja też nie będę robić różnych rzeczy dla ciebie”. To oczywiście prowadzi do wzrostu niepokoju, wzrostu napięcia u dziecka, a jednocześnie pozwala mu przejąć kontrolę nad daną sytuacją.

Granice są też po to, żeby w toku rozwoju młody człowiek wiedział, że za jego plecami stoi dorosły, który jest za nie odpowiedzialny, że pozwala mu popełniać błędy, i nawet jeżeli dziecko się pomyli, popełni błąd, przewróci się, to ten dorosły będzie na tyle silny, że nie pozwoli mu upaść albo pomoże wstać i będzie przy nim.

## Granice to poczucie bezpieczeństwa

Poczucie bezpieczeństwa, które dają granice, powoduje, że młody człowiek nie tylko wie co ma robić w danej sytuacji, ale ma też poczucie przewidywalności, może być spokojny o to, co się będzie z nim działo, bo dorosły, wie co będzie następstwem tego działania. Oczywiście proces wyznaczania granic jest procesem dynamicznym i w toku rozwoju młodego człowieka pojawiają się różne momenty, kiedy te granice muszą być albo troszeczkę węższe, tak jak u bardzo małych dzieci, albo troszeczkę szersze, jak to ma miejsce w relacji z nastolatkiem czy młodym dorosłym. Co nie oznacza, że nastolatek nie potrzebuje granic, może bardziej elastycznych, żeby móc swobodnie swoimi działaniami zarządzać, ale zawsze te granice powinny być wyznaczone.

To co jest istotne, to, że nikt z nas nie rodzi się z wrodzonym poczuciem granic. Są one kształtowane w toku rozwoju i każda kultura, społeczeństwo wyznacza charakterystyczne dla siebie granice.

Istnieją dwa procesy, które są odpowiedzialne za tworzenie granic. Pierwszy, to proces warunkowania, w którym młody człowiek doświadcza zachowań, które są nieadekwatne, które przekraczają te granice, które są aroganckie, agresywne i spotykają się z dezaprobatą, z brakiem uznania i brakiem nagrody. Brak postawienia wyraźnych granic spowoduje, że młody człowiek będzie miał nawyk przekraczania cudzych granic po to, żeby zrealizować tylko i wyłącznie swoje oczekiwania i potrzeby.

Drugi proces, to modelowanie, czyli pokazywanie swoim przykładem, jak ważne są granice. Jeżeli dajemy dzieciom sprzeczne komunikaty, z jednej strony mówiąc im, że nie wolno na nikogo krzyczeć, nie wolno obrażać, nie wolno kłamać, a jednocześnie sami to robimy, to dajemy sygnał dziecku, że granice są płynne i niejasne.

## Pułapki w wyznaczaniu granic

Kluczowa jest elastyczność dorosłych w wyznaczaniu granic. Bo inne potrzeby ma dziecko kilkuletnie, a inne nastolatek. Dlatego granica powinna być dostosowana do tego, czego aktualnie młody człowiek potrzebuje. Zbyt sztywna granica sprawia, że dorosły stara się kontrolować wszystko co młody człowiek robi, z kim się spotyka, z kim się przyjaźni, jakie programy ogląda i jakiej słucha muzyki.

Z drugiej strony zbyt elastyczne granice mogą być również niebezpieczne dla dziecka, bo w pewnym stopniu zostaje ono zostawione samo sobie. Przykład – wybór szkoły średniej i podkreślanie przez rodziców: „to ty wybierasz szkołę”, „to ty będziesz chodził do tej szkoły”. Ale warto pamiętać, że ten młody człowiek, będący pod presją konieczności wyboru, potrzebuje wsparcia w dokonaniu optymalnie najlepszej decyzji.

Bo w gąszczu informacji często nie jest w stanie znaleźć tego, co będzie dla niego najbardziej adekwatne i czy będzie możliwe do zrealizowania.

Trzecia pułapka, to brak spójności i konsekwencji między rodzicami, lub między rodzicami, a dziadkami. Jeśli młody człowiek widzi, że rodzic zabrania mu danej czynności, ale już dziadkowie na nią przywołają, to w gruncie rzeczy zaburza się mu granica co jest właściwe, a co nie jest.

## **Jak dostosować granice?**

Ważne jest, aby odpowiedzieć sobie na pytanie, na czym mi jako rodzicowi zależy, co jest dla mnie ważne w rozwoju mojego dziecka i jakie to ma dla niego konsekwencje.

Na przykład: „nie wolno skakać po kanapie, ponieważ stoi za blisko stołu, co nie jest dla ciebie bezpieczne. Poszukajmy takiego miejsca, gdzie będziesz mógł bezpiecznie skakać”.

Najgorsza z odpowiedzi na pytanie o granice jest: „nie, bo nie”, „nie, bo ja tak mówię”. Dla młodych ludzi granica jest wtedy zakazem.

A granica tylko i wyłącznie mówi o tym, co jest ważne. Ważne jest to, żebyś sobie nie nabił guza. Ważne jest to, żebyś nie zrobił sobie krzywdy. Dlatego wyjaśnienie dziecku dlaczego ta granica jest tak ważna, to również wyrażenie szacunku wobec młodego człowieka.

## **Jak wprowadzać zasady w domu?**

Pierwsza rzecz, to określenie tego, co jest stałe, i nie podlega negocjacji. Na przykład niezbędne i stałe w funkcjonowaniu nastolatka jest to, że powinien zjadać śniadania. To, co zjada na śniadanie jest już jego decyzją, ale sam posiłek jest zasadą. Zasadą jest to, o której młody człowiek idzie spać. Ale już nie ingerujemy w to, jaką piżamę wybierze. Zasadą jest ilość czasu spędzanego przed telewizorem lub przy komputerze – bez ingerowania, jaki to program czy gra – również w granicach dostosowania treści do wieku dziecka.

Więc granica nie dotyczy wszystkiego, dotyczy tylko i wyłącznie tych rzeczy, na których mi jako dorosłemu zależy z punktu widzenia rozwoju zdrowia mojego dziecka. To, co jest istotne, to, że zasady wynikają z ogólnych norm funkcjonowania społecznego.

## **Zasady i nagrody**

To, co wydaje się być bardzo ważne we wprowadzaniu zasad, to również nagrody. Pamiętajmy o tym, że dzieci lepiej się uczą na nagrodach niż na konsekwencjach. W związku z tym bardzo istotne jest to, żeby pokazywać, jakie nagrody, również społeczne, młody człowiek otrzymuje wtedy, kiedy przestrzega norm, zasad, granic.

Nagroda to przede wszystkim nagroda słowna, pochwała. To jest informacja o tym, co robisz i w związku z tym, jak odpowiedzialnie się zachowujesz. Pochwała jest najczęstszym narzędziem wzmacniania młodych ludzi i najczęstszą nagrodą. Ale to może być również dodatkowy czas na przyjemności, np. wydłużenie czasu gry na komputerze. To może być również danie młodemu człowiekowi dodatkowego przywileju. I to co jest istotne to to, żeby pamiętać o tym, że nagrody są skuteczne tylko i wyłącznie wtedy, kiedy system przywilejów pozostawia pewien niedosyt. Bo jeżeli dziecko ma absolutnie wszystko, ma dostęp do mediów, do słodyczy i do wszystkich innych przywilejów w sposób nieograniczony, to bardzo trudno będzie nam wygenerować nagrodę, która będzie dla niego atrakcyjna. Jednocześnie nagroda nie może być przekupstwem, nie może być stosowana jako zapobieganie trudnemu zachowaniu. Czyli jeśli teraz nie będziesz krzyczał albo jeśli teraz nie zdemolujesz pokoju, to dostaniesz dodatkowy czas przed telewizorem. To nie jest informacja o tym, że przestrzegamy zasad. To jest informacja o tym, że jeżeli dostatecznie zdenerwujesz mamę swoją złością, to będzie skłonna przekroczyć kolejne granice i dać ci coraz więcej swobody w tym czego potrzebujesz.

Źródło: <https://cbt.pl/poradnie/granice-ktore-porzadkuja-swiat-dziecka/>