



**Czy stawianie dziecku granic
jest jednoznaczne z narażaniem go na stres?
Czy da się przejść przez życie bez stresu?**

**Zapraszam do zapoznania się z poniższym artykułem
stworzonym przez przedszkolnego psychologa**

mgr Małgorzatę Czerniak

Wychowanie bez stresu jest niemożliwe, a wręcz szkodliwe dla psychiki dziecka. Stres towarzyszy człowiekowi przez całe życie, na każdym etapie rozwoju. Dzieci potrzebują punktu odniesienia do swoich zachowań. Dlatego tak ważne jest empatyczne stawianie granic, wyznaczanie zasad i ich respektowanie. W procesie wychowawczym niezwykle istotnym jest zaspokajanie potrzeb dziecka takich jak: potrzeba bezpieczeństwa, akceptacji, bycia ważnym, kochanym, zaopiekowanym. Zdarza nam się jednak zapominać, że równie ważnym aspektem zintegrowanym z powyższymi potrzebami jest **potrzeba granic**.

PO CO STAWIAĆ DZIECKU GRANICE?

Na początek zapraszam do zapoznania się z **PIĘCIOMA PODSTAWOWYMI POTRZEBAMI DZIECKA**.

- 1) *Bezpieczne przywiązanie* (bezpieczeństwo, przewidywalność, miłość, opieka, troska, uwaga, akceptacja)
- 2) *Autonomia, kompetencja i poczucie tożsamości*
- 3) *Wolność wyrażania prawdziwych potrzeb i emocji*
- 4) *Spontaniczność i zabawa*
- 5) **Realistyczne granice i samokontrola** – tę omówimy dziś!

Ich niezaspokojenie prowadzi do wykształtowania tzw. **schematów**, które powstają w dzieciństwie i kształtują się w relacji z dorosłymi. Schematy towarzyszą nam przez całe życie mając na nie wpływ każdego dnia. Patrzymy wówczas na świat poprzez schemat (niczym przez pryzmat lub okulary).

W związku z niezaspokojonymi potrzebami mogą wykształcić się CZTERY RODZAJE TOKSYCZNYCH DOŚWIADCZEŃ:

1. **Toksyczna frustracja potrzeb:** za mało dobrych doświadczeń (miłości, uwagi...),
2. **Traumatyzacja, Wiktyimizacja, Maltretowanie:** gdy dziecko doświadcza krzywdy, lub staje się ofiarą przemocy,
3. **Za dużo dobrego:** nadopiekuńczość, rozpieszczanie, nadmierna swoboda, bez granic (w mniejszej ilości byłoby dobre). Wówczas człowiek dorosły może czuć się niekompetentny, wykazywać zbytnią zależność, lub przeciwnie: zbytnią roszczeniowość i wielkościowość, narcyzm.
4. **Selektywna internalizacja lub identyfikacja:** dziecko selektywnie (zależy od temperamentu) identyfikuje się z rodzicem, przejmując jego myśli, uczucia, doświadczenia i zachowania.

GRANICE:

- ✓ dają poczucie bezpieczeństwa i stabilności
- ✓ uczą życia w społeczeństwie określając obszar akceptowanych zachowań, definiują związki z innymi ludźmi
- ✓ wyraźnie wyznaczone i stabilne granice wyznaczają ścieżkę postępowania zgodnego z normami i zasadami także w szerszych kręgach społecznych
- ✓ pomagają budować zdrowe relacje – w szacunku do drugiego człowieka (ja szanuję twoje potrzeby/wartości, a ty moje)
 - ✓ pomagają odkrywać świat – pokazują co wolno, a jakie są konsekwencje ich przekraczania
 - ✓ wspomagają rozwój
 - ✓ rozszerzając się wraz z wiekiem dziecka uczą odpowiedzialności



SKUTKI WYRASTANIA BEZ GRANIC:

- Brak wyczucia taktu w stosunkach międzyludzkich
- Skupianie się na sobie (egocentryzm, z którego dziecko nie wyrasta)
 - Niepewność i dezorientacja
 - Doświadczanie niepokoju

(nieograniczony dostęp do przywilejów na dłuższą metę staje się zbyt dużym obciążeniem dla kształtującej się osobowości)

- Brak poczucia bezpieczeństwa

W ŻYCIU DOROSŁYM:

- Trudności z zaakceptowaniem granic (niepokój, gdy jakieś ograniczenia)
- Brak samodyscypliny, by radzić sobie z obowiązkami, nauką czy pracą

- Ryzyko ukształtowania schematu WIELKOŚCIOWOŚCI/ROSZCZENIOWOŚCI, w którym: jednostka uważa, że jest wyjątkowa na tyle, że nie liczy się z innymi; ma poczucie, że nie musi przejmować się normami/konwenansami, nie znosi ograniczeń; walczy o władzę i kontrolę nad otoczeniem; rywalizuje.
- Ryzyko ukształtowania schematu NIEDOSTATECZNEJ SAMOKONTROLI I SAMODYSCYPLINY, w którym: dorosły ma problemy z samokontrolą i odraczeniem gratyfikacji; często porzuca nudne zadania w trakcie, nie ma cierpliwości, by doprowadzić do końca prace wymagające dyscypliny i wytrwałości. Inni często odbierają taką osobę jako leniwą, dbającą tylko o siebie, zbyt mało zaangażowaną.

Granice – DWA poziomy

1. **Poziom CO?** (związane z daną kulturą – co jest możliwe, a co nie w naszym domu/rodzinie/przedszkolu)
2. **Poziom JAK?** Jak wprowadzamy dane zasady.

Zasady wprowadzamy razem z dzieckiem zwracając uwagę na jego poziom rozwojowy.

Pamiętajmy, iż mamy prawo zasady wprowadzać i egzekwować. Tym samym uczymy dziecko jak działa świat (jesteśmy częścią społeczności, inni ludzie także mają swoje potrzeby i granice, a więc warto się z nimi liczyć). Dobry system wychowawczy uczy dziecko zaspokajać swoje potrzeby w zgodzie ze sobą i z oczekiwaniami społecznymi. Dzięki temu dziecko będzie umiało się odnaleźć w danej społeczności i samorealizować się.

Inne spojrzenie na **granice**:

Granice nie są stawiane przed dzieckiem jak mur – granicą jest drugi człowiek (jego prawa, potrzeby, wartości). Ty szanujesz mnie – ja szanuję ciebie. Stawianie granic jest jak regulacja rzeki. Stawiając je nie blokujemy tak naprawdę entuzjazmu dziecka, jego energii – zadaniem dorosłych jest pomóc mu w regulacji w pewnych granicach (to dorośli pokazują obszar decyzyjności dziecka w zależności od sytuacji).

GDY DZIECKO PRZEKRACZA GRANICE:

- ✓ Odnoś się do ustalonych zasad
- ✓ Mów o swoich uczuciach i potrzebach
- ✓ Opisz zachowanie, a nie charakter dziecka
- ✓ Omawiaj konsekwencje naturalne, wynikające z ustaleń
- ✓ Zaproponuj alternatywę nie przekraczającą granic.

Powodzenia!