



JAK STAWIAĆ DZIECKU GRANICE

Zanim omówimy sposoby na stawianie dziecku granic warto odpowiedzieć sobie na pytanie: Po co mamy to w ogóle robić? Po co nam ludziom, a za tym i dzieciom jakiegokolwiek granice? Zrozumienie jak ważnym są one aspektem życia może wspomóc i zmotywować do konsekwentnego dbania o nie. Podstawowym celem jaki spełniają granice jest zapewnienie poczucia bezpieczeństwa: fizycznego i psychicznego. Granice chronią nasze zasoby. Każdy z nas potrzebuje fizycznych granic by czuć się bezpiecznie: drzwi do mieszkania, płotu odgradzającego od ulicy, własnego pokoju czy szafki gdzie możemy schować wartościowe dla nas rzeczy. Identyczny mechanizm występuje przy granicach psychicznych. Granice pozwalają dziecku doświadczać świata w bezpieczny sposób, uczyć się jakie zachowanie jest dobre, a jakie złe, ale także jak reagować na zachowania innych by chronić swoje wartości. Granice budują relacje w rodzinie, regulują bliskość, wspierają kształtowanie adekwatnego poczucia własnej wartości, uczą odpowiedzialności, realizacji celów i spełniania marzeń.

Zapraszamy do lektury
Miroslaw Wiśniewski
dyrektor NPP Effectis
oligofrenopedagog



POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Według amerykańskiego psychologa Masłowa wszystkie potrzeby jakich może doświadczać człowiek można podzielić na pięć kategorii: potrzeby fizjologiczne, bezpieczeństwa, miłości, szacunku i samorealizacji. Pogląd ten przedstawiany jest często wizualnie w formie piramidy. Na samym dole znajduje się fundament prawidłowego funkcjonowania człowieka: potrzeby fizjologiczne - bez zapewnienia których ciężko mówić o dobrostanie psychicznym i fizycznym. Tuż nad nimi mieści się potrzeba bezpieczeństwa, a dopiero wyżej pozostała trójka - również niezbędna do pełnego dobrostanu, jednak już nie tak podstawowa jak dwa pierwsze filary. Według Masłowa człowiek może dążyć do potrzeb wyższego rzędu dopiero po zaspokojeniu potrzeb fizjologicznych oraz poczucia bezpieczeństwa. Nasze ciało jest wyczulone na wyszukiwanie zagrożeń. By przetrwać potrzebuje pożywienia, wody i bezpieczeństwa. Gdy nie zapewni sobie tych rzeczy na nic zda mu się rozwijanie kreatywności, moralności czy uczenia się faktów czy matematyki. Mózgowi nie opłaca się inwestować w coś co nie zapewni mu przetrwania. Co to oznacza dla dzieci? Przede wszystkim to, że póki nie zostaną zaspokojone potrzeby fizjologiczne i bezpieczeństwa nie ma szansy na prawidłowy rozwój funkcji poznawczych, uczenie się nowych rzeczy czy skupianie się na aktywnościach proponowanych przez szkołę czy przedszkole. Mózg postawiony w stan zagrożenia będzie próbował z nim walczyć (albo od niego uciec) zamiast skupiać się na słowach nauczyciela. Nie będzie w stanie skupić się na spokojnej kreatywnej zabawie czy rozwijaniu empatii. Idąc dalej - dziecięcy mózg, który żyje w permanentnym stanie zagrożenia wykształci sobie takie połączenia neuronalne, które pomogą mu poradzić sobie z zagrożeniem, a nie takie, które pomogą mu zdobywać w szkole dobre oceny. O ile zapewnienie dziecku bezpieczeństwa fizycznego jest dla zdecydowanej większości osób kwestią jasną i oczywistą, tak w dalszej części artykułu skupimy się na tym, jak zapewnić je w obszarze psychicznym, a najprostszą drogą do zbudowania w dziecku poczucia bezpieczeństwa jest stawianie dziecku jasnych i stabilnych granic.

GRANIC CZYLI CZEGO?

Żeby je postawić, musimy najpierw zrozumieć czym one są. Omawianie tego zagadnienia zaczniemy od granic fizycznych. Są one łatwiejsze do zauważenia bo zwykle widzimy je gołym okiem. Granice fizyczne obejmują między innymi terytoria państwowe, płoty odgradzające działki, drzwi do prywatnego pokoju czy dystans między ludźmi przy którym czujemy się komfortowo. Zupełnie naturalnym wydaje się planowanie ich i respektowanie. Dbamy by dom był odpowiednio zabezpieczony, zamykamy drzwi od łazienki na klucz czy odsuwamy się gdy ktoś w autobusie stoi zbyt blisko nas. Większość z nas nie ma również problemu z pilnowaniem godzin pracy, czy budżetu zaplanowanego na zakupy.

Schody zaczynają się, gdy w grę wchodzi granice psychiczne, emocjonalne - które nie są na pierwszy rzut oka zauważalne. Mechanizm działania jest jednak zupełnie taki sam jak w przypadku granic fizycznych, a gdy to zrozumiemy praca z granicami będzie dużo łatwiejsza i przyjemna. Granice emocjonalne chronią nasze zdrowie psychiczne tak samo jak solidny płot chroni dom przed włamywaczami. Granice pozwalają nam zrozumieć kim jesteśmy, co jest dla nas ważne. Dzięki nim możemy komunikować innym swoje emocje, ale też bronimy się przed manipulacją ze strony innych czy działaniu wbrew sobie. Granice obejmują nasze ciało, myśli, emocje czy wybory.

Prawidłowe granice powinny być przepuszczalne i elastyczne, ale też jasne, wyraźne i restrykcyjne. Pozwalają one wtedy dziecku dobrze dostosować się do sytuacji oraz na swobodne okazywanie emocji, dzielenie się doświadczeniami i poglądami. Dzięki elastycznym granicom możliwy jest rozwój. Granice mają wyraźnie pokazać kierunek w jakim ma podążać dziecko, ale jednocześnie pozostawić mu przestrzeń na elastyczność i odkrywanie siebie. Zbyt sztywne granice budują mur między jednostką a społeczeństwem. To taka sama sytuacja jak znalezienie się w pokoju bez klamek. Będzie powodować to poczucie samotności, izolację społeczną, a także uniemożliwi nabywanie nowych umiejętności i kompetencji przez dziecko. Brak

granic, albo zbyt luźne granice zaburzają poczucie bezpieczeństwa, w końcu nie da się czuć bezpiecznie śpiąc na otwartej przestrzeni czy wiedząc że zamek w drzwiach wejściowych do domu nie działa.

JAK W PRZEBIEGU ROZWOJU DZIECKA KSZTAŁTUJĄ SIĘ GRANICE?

W toku rozwoju dzieci już od narodzin testują napotykać granice sprawdzając jak daleko można je przesunąć i jak bardzo bezpieczne one są (i jest to jak najbardziej pożądane zachowanie - tak samo jak sprawdzenie czy zamek w drzwiach w hotelu działa i możemy bezpiecznie iść spać. Bez takich zachowań bylibyśmy ciągle narażeni na niebezpieczeństwo). Dzieci sprawdzają czy dadzą radę otworzyć drzwi, wdrapać się na szafkę czy otworzyć szufladę ze słodyczami, ale też zerkają na rodzica podczas interakcji z innymi dziećmi (w celu upewnienia się, że wszystko jest w porządku) czy też "testują" zasady proponowane przez dorosłych. Wszystko idzie w myśl zasady: Jeśli dorosły dba o granice swoich i innych, to znaczy, że zadba o moje granice, więc jestem bezpieczny. Gdy będzie potrzeba - obroni mnie. Im słabiej dorosły będzie zaznaczał granice - tym bardziej dziecko będzie o nie prosić. Nauczenie dziecka respektowania i stawiania granic bezpośrednio należy do zadań jego opiekuna. Zasady i granice pomagają dziecku zrozumieć świat: na co można sobie pozwolić, jakie konsekwencje niesie zachowanie i jak wpływa ono na innych. Zrozumiały świat jest bezpieczny i pozwala na swobodną eksplorację, odkrywanie swoich mocnych stron, talentów i zainteresowań.

JAK STAWIAĆ GRANICE?

1. Dbaj o dobrą relację z dzieckiem. Poświęć mu czas, baw się z nim, rozmawiaj, ucz rozmowy i wyrażania własnych uczuć. Angażuj dziecko w swoją codzienność: we wspólne gotowanie, sprzątanie, w domowe obowiązki. Pamiętaj, by zawsze wysłuchać tego co dziecko próbuje Ci przekazać. Nie musisz się z tym zgadzać - masz do tego prawo. Jednak dziecko musi czuć się wysłuchane i zrozumiane, musi czuć, że dorosły interesuje się nim, że jest zaangażowany we wspólny czas (bez rozpra-

szaczy w postaci mediów, telefonów itd.). Dbaj by nie rozpoczynać trudnych rozmów, gdy oboje jesteście w silnych emocjach - to tylko niepotrzebnie zwiększy ryzyko kłótni i sporów. Daj sobie i dziecku czas na regulację emocji. Będąc z dzieckiem

2. Ustal zasady. To właśnie zasady wyznaczają dziecku granice. Zasady dają dziecku przekaz, że to rodzic kontroluje sytuację, dając mu poczucie przewidywalności i bezpieczeństwa. Zasady pokazują, co należy robić by budować wartościowe relacje z innym, ale też jak bezpiecznie się bawić, uczyć i odpoczywać. Zasady są dla dziecka jak drogowskazy na drodze. Bez nich bardzo łatwo zgubić się w nieznanym miejscu.

3. Bądź konsekwentny. W tym co mówisz i co robisz. Zasady pełnią swoją rolę tylko wtedy, gdy konsekwentnie są przestrzegane i respektowane przez dorosłego. Daje to dziecku przekaz że są one ważne, oraz że ono samo jest też na tyle ważne, że dorosły się z nim liczy. Nie obiecuj dziecku czegoś, czego nie możesz dotrzymać - uczysz tym malucha, że można ignorować innych oraz że zachowanie nie niesie za sobą żadnych konsekwencji.

4. Pozwól dzieciom doświadczać konsekwencji swojego działania. Pomimo tego, że rozmowa z dzieckiem i tłumaczenie mu zasad jakimi trzeba się kierować w życiu jest niezwykle ważna to pierwszym kanałem zdobywania wiedzy o świecie jest doświadczenie na własnej skórze. Jeśli mówimy maluchowi, że nie wolno bawić się w danym miejscu - zamiast powtarzać po dwa, trzy razy komunikat lepiej wziąć dziecko za rękę i zaprowadzić w wyznaczone do zabawy miejsce. Czym młodsze dziecko tym więcej powinno być aktywnego działania ze strony opiekuna.

5. Dawajmy dzieciom wskazówki, a nie zakazy. Ludzki mózg bardzo dobrze radzi sobie z ignorowaniem słowa "NIE", a dzieci pozostawione bez planu na alternatywne zachowanie bardzo szybko jeszcze raz sprawdzą, czy na pewno nie mogą czegoś zrobić, albo wymyślą zachowanie, które będzie jeszcze mniej akceptowane przez opiekuna. Zamiast zakazywać zaproponujmy dziecku inne, lepsze zachowanie. Zamiast "nie biegaj po domu" powiedz "po domu chodzimy spokojnie" albo "to nie czas na bieganie, teraz możesz pobawić się klockami albo poczytać książeczkę". Dzięki temu dziecko nie zostanie pozostawione w "próżni" tylko będzie wiedziało jak należy postąpić.

6. Dawaj wybór. Nikt z nas nie lubi być postawiony pod ścianą bez możliwości wyboru. Potrzeba autonomii, decydowania o sobie jest ważna dla każdego: zarówno dorosłego jak i dziecka. Dawaj dziecku wybór z opcji, które są dla Ciebie akceptowane. Dostosuj ilość opcji do wieku i potrzeb dziecka. Czym mniejsze dziecko tym mniej opcji powinno być dostępne. Zamiast mówić "Ubierz się" zapytaj malucha "Chcesz najpierw założyć spodnie czy bluzkę?". Dzięki temu dziecko będzie czuło, że jego zdanie jest ważne i dorosły się z nim liczy.

7. Komunikujmy się z dzieckiem tak by nas rozumiało. Stwórzmy jasne zasady, najlepiej przedstawione w formie wizualnej. Jeśli chcemy wymagać od dziecka przestrzegania zasad, musimy mieć stuprocentową pewność, że dziecko je zna i rozumie. Warto stworzyć je w formie wizualnej i umieścić w widocznym miejscu tak by dziecko w każdej chwili mogło sobie o nich przypomnieć. Zasady powinny być konkretne i odnosić się do zachowania a nie jego braku. Unikamy sformułowań z przeczeniem "nie". W Niepublicznym Punkcie Przedszkolnym Effectis (NPP Effectis) ze względu na specyfikę trudności wynikających z diagnozy naszych podopiecznych (zaburzenia ze spektrum autyzmu) wszystkie zasady opisane są przy pomocy symboli PCS - elementu komunikacji wspomagającej i alternatywnej. Dodatkowo każdy komunikat kierowany do dziecka wspomagany jest gestem ułatwiającym dzieciom rozumienie. W przypadku typowo rozwijających się przedszkolaków zupełnie wystarczające będą zwykłe obrazki, które maluch w każdej chwili będzie mógł sam "przeczytać".

8. Sama mowa to za mało. Używaj gestów, mimiki, mowy ciała. Komunikuj dziecku granice poprzez postawę ciała, wyrazistą, nawet czasem przesadzoną mimikę i gesty. Modeluj głos, tak by było w nim słyhać nasze emocje. Dzięki temu maluch będzie miał stuprocentową pewność czy opiekun popiera jego zachowanie czy je neguje. Ważna jest konsekwencja w tym, by komunikat werbalny był spójny z przekazem pozawerbalnym (mimiką, gestem, intonacją).

STOSUJ 6 ETAPÓW SKUTECZNEGO WYDAWANIA POLECEŃ

1. Najpierw podejdz do dziecka - dzięki temu dziecko będzie miało pewność, że to do niego skierowany jest komunikat. Dodatkowo modelujemy takim zachowaniem dobry wzorzec komunikacji, ograniczamy niepotrzebne podnoszenie głosu i nerwową atmosferę.

2. Zdobądź uwagę dziecka: nawiąż kontakt wzrokowy, jeśli trzeba dodaj bodziec fizyczny (delikatne dotknięcie w ramię). Upewnij się, czy dziecko Cię widzi i jest Tobą zainteresowane.

3. Sformułuj krótkie, jednoznaczne polecenie. Możesz ograniczyć się nawet do dwóch, trzech słów. Używaj prostego języka, takiego którego dziecko doskonale zna. Czym młodsze dziecko tym mniej słów należy użyć. W NPP Effectis dodatkowo wspieramy komunikat symbolem/obrazem tak by jeszcze bardziej wspomóc zrozumienie naszej prośby.

4. Poproś by dziecko powtórzyło polecenie. Dzięki temu będziesz mieć pewność, że dziecko zrozumiało o co je prosimy i wie jak to wykonać. Na tym etapie może się okazać, że nasz maluch wcale nie wie co ma zrobić! Jeśli tak będzie to zadaniem dorosłego jest spokojne wytłumaczenie mu krok po kroku czego od niego oczekujemy.

5. Powtórz polecenie jeszcze raz, a następnie poproś by dziecko to zrobiło. Dopilnuj by dziecko wykonało polecenie. Nie pozwól mu w tym czasie angażować się w zabawę, długie rozmowy z domownikami czy inne aktywności, które wpadają mu wtedy do głowy. Jeśli trzeba, pomóż. Czasem trzeba pokazać dziecku jak należy coś zrobić albo wspomóc je w tym. Swoją pomoc wycofuj tak, by za każdym razem dziecko było bardziej samodzielne w wykonywaniu Twoich poleceń.

6. Gdy tylko Twoje polecenie będzie wykonane - wzmocnij dziecko! Pochwal je, przybij piątkę, przytul. Pamiętaj, że to co Tobie wydaje się czymś prostym, dla dziecka może być nie lada wyzwaniem. Widząc radość opiekuna i słysząc pochwały z jego strony nasz maluch będzie dużo bardziej skłonny wykonać nasze polecenia w przyszłości.

UCZ POŻĄDANEGO ZACHOWANIA. WZMACNIAJ TO CO DOBRE.

Nie ma lepszego sposobu na naukę niż wzmocnienia. Każdy z nas, zarówno dorosły jak i dziecko

dąży do tego co jest dla niego przyjemne, atrakcyjne, co najprościej mówiąc mu się opłaca. Nie ma lepszej drogi na pokazanie dziecku co jest dobre niż nagrodzenie go gdy tylko zauważymy że tak się zachowuje. Chwalmy więc dzieci gdy tylko zobaczymy że przestrzegają naszych zasad i respektują granice - zwiększy to szansę, że w przyszłości zachowań tych będzie więcej.

RODZIC NAJLEPSZYM MODELEM

Dzieci uczą się przez obserwację. Jeśli maluch widzi, że jego rodzic nie potrafi nikomu asertywnie odmówić i zgadza się na coś wbrew swojej woli to może uznać, że on także nie musi przestrzegać granic rodzica. Kluczem by stawiać dziecku granice i uczyć je jak ma samo dbać o swoje granice jest przede wszystkim zadbanie o siebie - o swoje granice w relacjach z innymi. Asertywny rodzic będzie miał bardzo duże szanse na wychowanie asertywnego młodego człowieka w miłej i bezpiecznej atmosferze.

ODPOWIEDNIE OCZEKIWANIA DO WIEKU DZIECKA

Dziecko sprostą tylko tym oczekiwaniom, które są odpowiednie dla jego wieku oraz umiejętności. Gdy wyzwania będą dla dziecka za ciężkie - prawdopodobnie się zniechęci, nie odniesie sukcesu, albo zupełnie nie podejmie prób pokonania go z obawy przed porażką. Gdy wyzwania będą zbyt proste dla dziecka - nie będzie ono miało motywacji albo nie będzie widziało sensu w czymś nudnym i prostym.

KOMUNIKAT JA

Bardzo dobrym sposobem na komunikowanie granic jest użycie komunikatu "JA". Komunikuje on otoczeniu nasze odczucia, odnosi się do faktów i potrzeb. Daje jasny sygnał rozmówcy, czego od niego oczekujemy. Tworzymy go według schematu: JA CZUJĘ GDYPONIEWAŻ..... POTRZEBUJE Dzięki takiemu komunikatowi dziecko będzie uczyło się, jak jego zachowania wpływają na rodzica, jednocześnie nie czując się obwinianym czy oskarżanym. Dodatkowo jest

duża szansa, że w przyszłości samo będzie używało tego komunikatu w kontaktach z innymi. Gdy dziecko narusza Twoje granice zakomunikuj mu to, wyjaśnij co czujesz i czego potrzebujesz w tej chwili np. Widzę, że chciałbyś się teraz bawić w berka. Jestem zmęczona, nie mam na to teraz siły, potrzebuje odpocząć 15 minut - z takim komunikatem dużo łatwiej będzie się pogodzić, niż po prostu z suchym NIE.

NIE PRZEKRACZAJ GRANIC DZIECKA

Skoro chcemy by dziecko respektowało nasze granice - my też musimy respektować jego. Musimy usłyszeć jego NIE i je respektować. Do granic dzieci musimy podchodzić z dużą empatią i elastycznością. To, że maluch zawsze lubił przytulać się do dziadka nie oznacza, że będzie miał na to ochotę już zawsze. Może zdarzyć się dzień, że nie będzie tego chciał. I ma do tego prawo! Tak samo jak ma prawo:

- nie chce przytulić się do cioci,
 - nie chce dać komuś buziaka,
 - nie chce zrobić sobie zdjęcia z Mikołajem
 - nie chce założyć niewygodnej koszulki
- I nie ma w tym nic złego! Akceptujmy "nie", które słyszymy od dzieci jednak starajmy się pokazywać im jak dobrze to zakomunikować innym.

mgr Aleksandra Wiczorek
psycholog

Artykuł opracowany został przez specjalistów z Niepublicznego Punktu Przedszkolnego „Effectis” „Effectis” Niepubliczny Punkt Przedszkolny dla dzieci z autyzmem Warszawa, Ursynów, ul. Pod Lipą 1, lok. nr 2 Warszawa, Mokotów ul. Modzelewskiego 8, lok U-01 +48 505 868 502, www.effectis.edu.pl



„Effectis” – placówka powstała z inicjatywy doświadczonych i dobrze zorientowanych w temacie zaburzeń ze spektrum autyzmu rodziców, którzy zmagają się z zaburzeniem swojego dziecka na co dzień. W połączeniu sił z kadrą wykwalifikowanych terapeutów oraz specjalistów, powstało wyjątkowe miejsce, niosące pomoc dzieciom z ASD i ich rodzinom.