

Wskazówki dotyczące określenia stałych granic postępowania dziecka

Skuteczne wychowanie dzieci zaczyna się od jasnego komunikatu rodziców na temat ich zasad i oczekiwań, tzn. na **wyznaczeniu granic**, czyli określeniu ram akceptowanego przez nich zachowania. Wiele zachowań dzieci które uważamy za niegrzeczne są w istocie testowaniem wytyczonych granic czyli próbą znalezienia przez nich odpowiedzi na pytania: „jak daleko mogę się posunąć w swoim zachowaniu?”, „kto kontroluje sytuację”? Pierwszym krokiem w procesie wytyczania granic są słowa kierowane do dzieci. Bardzo często jednak już na tym etapie komunikacja zawodzi. Podane wskazówki pomogą rodzicom zwiększyć skuteczność ich słownych komunikatów.

1. Komunikat powinien dotyczyć zachowania

Celem rodziców jest odrzucenie niewłaściwego zachowania a nie osoby dziecka, które nieodpowiednio postępuje. Komunikat powinien więc koncentrować się **na zachowaniu i jego poprawieniu**, a nie na postawie, uczuciach lub wartościach dziecka lub nim samym. Ocena osoby dziecka i atak na nią powodują silne emocje, chęć obrony czy nawet odwetu. Jeśli więc rodzicom zależy by dziecko przestało się bić z bratem, ich komunikat powinien brzmieć: **„Tomek natychmiast przestań bić się z bratem!”** a nie: „Tomek nie bądź łobuzem”, „Czy ty naprawdę musisz być takim utrapieniem?”

2. Bądź bezpośredni i konkretny

Wyraźny komunikat ustalający granice w sposób bezpośredni i konkretny informuje dzieci o tym, czego od niego oczekują rodzice. Aby dziecko dobrze go zrozumiało, musi być poinformowane o tym **kiedy i w jaki sposób** ma wykonać określone zadanie. Jeśli więc rodzicom zależy by dziecko wróciło do domu na kolację o 18. 30 ich komunikat powinien brzmieć: **„Wróć na kolację o wpół do siódmej”**, a nie „Tylko nie wracaj zbyt późno”, „Spróbuj wrócić do domu na czas”. Użyte nieprecyzyjne komunikaty typu „zbyt późno” lub „na czas” aż prowokują dzieci do testowania granic tolerancji rodziców.

3. Mów normalnym głosem

Ton głosu, jakim rodzice wydają dziecku komunikat, jest bardzo ważny. Podniesiony głos oznacza utratę kontroli, a jako rodzicowi zależy ci na tym, by twój ton mówił, że kontrolujesz sytuację i jesteś przekonany, że dziecko powinno zrobić to, o co je prosisz. Nie ma potrzeby krzyczeć ani podnosić głosu, aby przekonać dziecko, że mówisz poważnie. Jeśli dziecko nie zastosuje się do twoich poleceń, konsekwencje jakie wyciągniesz z jego nieodpowiedniego zachowania przekażą tę informację dobitniej niż jakiegokolwiek słowa.

4. Dokładnie określ konsekwencje

Jeśli rodzic spodziewa się testowania granic lub jeśli dzieci nie trzymały się dotąd zasad, powinien w momencie kiedy o coś prosi określić konsekwencje nieposłuszeństwa. To nie jest groźba. Po prostu jako osoba dorosła potwierdzasz swoją wiarygodność i dostarczasz dziecku informacji, której być może potrzebuje, aby dokonać właściwego wyboru, np. kiedy dziecko jeździ rowerem po ulicy a rodzic nie spodziewa się, że usłucha ono jego prośby, komunikat powinien brzmieć następująco: **Jedź po chodniku, jeśli tego nie zrobisz przez resztę dnia rower zostanie schowany do garażu.** Dziecko ma wszystkie informacje potrzebne do właściwego zachowania. Mimo to może zdecydować się na testowanie twoich słów, ale jeśli tak zrobi, rodzic musi odpowiedzieć działaniem i schować rower do garażu. Po kilku takich lekcjach dziecko poważnie zacznie traktować słowa rodzica.

5. Popieraj słowa działaniem

Słowa kierowane do dzieci są jedynie pierwszą częścią całościowego przekazu. W wielu przypadkach mogą okazać się wystarczające, jednak nawet najwyraźniejszy komunikat werbalny będzie nieskuteczny, jeśli rodzic nie zdoła poprzeć go czynami. Jeśli mama powie synowi, że nie będzie grał na komputerze dopóki nie wykona domowych obowiązków a nie zareaguje jednak na widok syna siedzącego przy monitorze, mimo że nie ukończył on swojej pracy, swoim postępowaniem spowoduje, iż następnym razem dziecko również nie potraktuje jej prośby poważnie. Będzie bowiem wiedziało, że słowa rodziców są zawsze na tyle wiarygodne na ile potwierdzają je stojące za nimi działania.

Przykłady nieskutecznych komunikatów	Przykłady skutecznych komunikatów
<p>Chyba już czas na kąpiel, nie sądzisz? No już, zachowuj się jak człowiek Nie widzisz że rozmawiam przez telefon? Możesz być trochę ciszej? obudzisz brata Byłoby dobrze, gdybyś wcześniej odrabiał lekcje Przestań zachowywać się jak idiota</p>	<p>Nie jedz lodów na patyku w dużym pokoju Zdejmij nogi z kanapy Wróć do domu o wpół do szóstej Proszę ściszyć telewizor albo w ogóle go wyłączymy Możesz bawić się zabawką we właściwy sposób albo będę musiała je schować</p>

Przykłady nieskutecznych komunikatów zawartych w działaniu	Przykłady skutecznych komunikatów zawartych w działaniu
<p>Sprzątanie za dzieci pozostawianego bałaganu, pomimo wydanej prośby o uporządkowanie swoich rzeczy Ignorowanie niewłaściwego zachowania kiedy rodzic jest w dobrym nastroju</p>	<p>Zabranie lodu dziecku, które ignoruje prośbę rodzica Wyłączenie telewizora jeśli dziecko nie chce go ściszyć Niekupowanie nowej zabawki, jeśli stara została zniszczona przez brak troski dziecka</p>

Na podstawie książki „*Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?*” Robert J. MacKenzie opracowała D. Adamska - psycholog