

# Świąteczne ABeCadło Rodzica

## *Jak wyznaczać granice i zasady w stosunku do dzieci:*

*„Stale granice” wyznaczają stosowanie jednoznacznych i rzeczowych komunikatów, dzięki którym dziecko rozumie, że przestrzeganie określonych zasad jest nie tylko zalecane, ale konieczne i obowiązkowe.*



*Ustalanie granic jest ważnym rodzajem rodzicielstwa. I to wcale nie jest proste, ponieważ dziecko będzie chciało przesuwać granice, będzie się bronić. Ale jest to część ich procesu uczenia się i mają prawo być nawet zdenerwowani, gdy utrzymasz pewne granice, a z drugiej strony będą czuć się bezpiecznie poruszając się w wyznaczonych ramach. Pamiętaj o swojej asertywności, o poszanowaniu praw Twoich, ale i dziecka. Musisz znaleźć równowagę, by każde z Was czuło się tu ważne i szanowane. Za każdym razem mogą dojsć emocje, czasem skrajne, związane z płaczem, histerią i „wymuszaniem”. Pomyśl wówczas w imię czego to wszystko robisz.*

# Świąteczne ABeCadło Rodzica

## Wskazówki dotyczące określenia stałych granic:

- \* Komunikat powinien dotyczyć konkretnego, jasno określonego zachowania dziecka:

**NIE**

Zosiu, nie widzisz, że jestem zajęta?

**TAK**

**Rozmawiam. Stukanie mi przeszkadza.**

- \* Bądź bezpośredni i konkretny (wyraźnie określić kiedy i jak dziecko ma coś wykonać; im mniej słów używa się tym lepiej):

**NIE**

Tylko nie wracaj zbyt późno!

**TAK**

**Wróć na kolację o siódmej!**

- \* Dokładnie określaj konsekwencje nieposłuszeństwa (już w momencie prośby).  
Jeśli dziecko nie słucha wyciągana jest ustalona wcześniej konsekwencja:

**NIE**

Nie jeźdź rowerem po ulicy, bo możesz wpaść pod samochód.

**TAK**

**Rowerem możesz jeździć po chodniku lub na podwórku. Inaczej schowam go w garażu.**

- \* Popieraj słowa działaniem. Słowa są na tyle wiarygodne, na ile potwierdzają je stojące za nimi działania, np. „Nie ma zabawy, dopóki nie wyjdiesz z psem.”

- \* Mów normalnym głosem (stanowczo, ale bez podnoszenia głosu).

# Świąteczne ABeCadło Rodzica

## Techniki radzenia sobie z niewłaściwymi zachowaniami dziecka:

- upewnianie się po wyrażeniu naszego oczekiwania względem zachowania dziecka (np. „czy zrozumiałeś”, „powtórz, co do ciebie mówiłam”)
- przecinanie: w sytuacji konfliktowej z dzieckiem, kiedy dziecko chce kłócić się, targować i dyskutować na tematy wcześniej uzgodnione, mówimy stanowczo NIE („Rozmawialiśmy już na ten temat...”)
- ochłonięcie: kiedy dochodzi do tego, że jedna lub dwie strony tracą kontrolę nad sobą, wtedy potrzebny jest czas na ochłonięcie - np. „myślę, że oboje potrzebujemy czasu by ochłonać, zaczekaj proszę w swoim pokoju (np. 5 minut). Za ten czas spokojnie porozmawiamy”

Ważnym jest, by zwracać uwagę na język, jakim mówimy do dziecka. Powinien on być stanowczy (nie szorstki i agresywny), życzliwy, z szacunkiem do dziecka. Dziecko musi czuć, że to, co mówi rodzic wynika z jego troski i opiekuńczości, i że chce on pomóc.

Polecamy!!!

Poradnik dla rodziców, Ośrodek Rozwoju Edukacji „Jak kochać i wymagać”, oraz „Jak asertywnie ustalać granice dziecku” autorstwa Katarzyny Płuski.