Granice.

Jak stawiać granice w 5 krokach





OLGA KOSAKOWSKA

Czy stawianie granic musi być trudne?

Niekoniecznie!

Stworzyłam ten poradnik, by przeprowadzić Cię krok po kroku przez proces stawiania granic.

Dlaczego granice są ważne?

Granice to fundament zdrowych relacji. Odpowiednie ich stawianie pomaga dbać o relację z samym sobą, a także budować bezpieczne i satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi.

Dlaczego tak jest?

Zdrową relację można rozumieć jako taką, w której możliwe są jednocześnie zgodność i autonomiczność. Zgodność oznacza zdolność do bycia w kontakcie z drugą osobą, uwzględniania jej potrzeb, uczuć i perspektywy, współpracy oraz szukania rozwiązań, które służą relacji. Autonomiczność z kolei oznacza zachowanie własnej odrębności: świadomości swoich potrzeb, wartości, emocji i granic oraz możliwości ich wyrażania, również wtedy, gdy druga osoba ma inne potrzeby lub odmienne zdanie.

Te dwa elementy nie wykluczają się, lecz wzajemnie uzupełniają. Sama zgodność, pozbawiona autonomii, może prowadzić do nadmiernego dostosowywania się, rezygnowania z własnych potrzeb i trudności z mówieniem „nie". Z kolei skupienie wyłącznie na własnej autonomii, bez uwzględniania drugiego człowieka, może prowadzić do relacji, w której każdy dba wyłącznie o siebie, bez miejsca na współpracę, kompromis i wzajemność.

W zdrowej relacji mogę więc jednocześnie powiedzieć: „jesteś dla mnie ważny" oraz „ja również jestem ważna". Mogę brać pod uwagę potrzeby drugiej osoby, nie porzucając przy tym własnych. Właśnie temu służą granice: pomagają zachować własną odrębność, a jednocześnie pozostawać w bliskiej relacji z drugim człowiekiem.

W relacji z dzieckiem granice pozwalają być bezpiecznym i przewidywalnym rodzicem, a jednocześnie zachować własną odrębność i dbać o swoje potrzeby.

Rozumienie granic pomaga zrozumieć, na czym polega zdrowa relacja z dzieckiem. Dlatego właśnie od nich zaczynamy drogę ku bliższej i bardziej satysfakcjonującej relacji.

ETAPY

Pięć kroków stawiania granic

❶ Ustalenie granicy

Co chcesz chronić? Zdecyduj, co podlega negocjacji.

❷ Demonstracja granicy

Powiedz jasno, na co się zgadzasz i co dziecko może zrobić.

❸ Utrzymanie granicy

Podtrzymaj decyzję i pomóż dziecku przeżyć emocje.

❹ Konsekwencja

Podejmij działanie, które chroni ustaloną granicę.

❺ Wzmocnienie granicy

Wracaj do ustaleń i zauważaj postępy dziecka.

Ustal granice

Pierwszy etap stawiania granic polega na ustaleniu, na czym Tobie jako rodzicowi zależy. Jeśli nie zgadzasz się, by dziecko brało do ręki Twój telefon, i nie chcesz robić od tej zasady wyjątków, jest to Twoja nienegocjowalna granica.

Czasami rodzicom trudno jest stawiać granice i je egzekwować. Często nie wiedzą, jak to robić oraz kiedy jest to konieczne.

Posłużę się przykładem:

Dziecku bardzo zależy na tym, by zostać dłużej na placu zabaw. Ty z kolei chciałbyś już iść do domu, bo jesteś zmęczony.

W tej sytuacji warto zadać sobie pytanie: „Czy wyjście teraz jest dla mnie na tyle ważne, że stawiam nienegocjowalną granicę, czy jestem gotowy pójść na kompromis?”.

Jeśli jesteś gotowy na kompromis, możesz ustalić z dzdzieckiem, że przedłużacie pobyt na placu zabaw o 15 minut, a potem idziecie do domu.

Stawianie granic zaczyna się więc od zadania sobie pytania: „Czy jest to dla mnie na tyle ważne, że nie chcę negocjować, czy mogę nieco przesunąć granicę?”.

Wybierz swoje nienegocjowalne granice, czyli te, które chcesz konsekwentnie chronić.

Kiedy uzmysławiasz sobie, że dana sprawa jest dla Ciebie na tyle ważna, że nie chcesz ustępować, określasz swoją granicę. Kolejnym krokiem będzie zakomunikowanie jej dziecku.

Ćwiczenie:

Wypisz swoje granice: nienegocjowalne oraz te, które zależą od sytuacji lub mogą podlegać negocjacji.

Pokaż granicę

Granica, którą ustalasz w swojej głowie, nie zawsze jest oczywista dla dziecka. Dlatego kolejnym krokiem jest zakomunikowanie jej w sposób prosty i konkretny. Powiedz, na co się nie zgadzasz oraz co dziecko może zrobić w tej sytuacji.

Zamiast ogólnego „zachowuj się” możesz powiedzieć: „Nie zgadzam się na bicie. Jeśli jesteś zły, możesz mi o tym powiedzieć”. Dzięki temu dziecko otrzymuje czytelną informację o zachowaniu, którego dotyczy granica, oraz o możliwym sposobie wyrażenia swoich emocji.

Wróćmy do przykładu z placem zabaw. Ustaliłeś, że możecie zostać jeszcze 15 minut. Powiedz więc: „Zostajemy jeszcze 15 minut, a potem idziemy do domu. Potrzebuję odpocząć”. Bliżej końca możesz przypomnieć o wyjściu i pomóc dziecku wybrać ostatnią aktywność.

Demonstracja granicy obejmuje również Twoje zachowanie. Jeśli mówisz, że nie zgadzasz się na bicie, w razie potrzeby osłaniasz swoje ciało i odsuwasz się poza zasięg uderzenia. Twoje słowa i działanie przekazują wtedy tę samą informację.

Nie musisz czekać, aż pojawi się konflikt. O zasadach korzystania z telefonu czy zakończenia zabawy warto porozmawiać wcześniej, kiedy oboje jesteście spokojni.

Ćwiczenie:

Wybierz jedną granicę z poprzedniego ćwiczenia. Zapisz, jak zakomunikujesz ją dziecku: czego dotyczy, dlaczego jest ważna i co dziecko może zrobić.

Utrzymaj granicę

Po zakomunikowaniu granicy nie zawsze pojawia się spokojne „dobrze”. Dziecko może protestować, płakać, złościć się lub ponownie prosić o to samo. W takiej sytuacji łatwo zacząć wątpić w swoją decyzję, szczególnie kiedy bardzo zależy nam na tym, by dziecko nie było smutne.

Utrzymanie granicy oznacza pozostanie przy swoim ustaleniu, przy jednoczesnym uwzględnieniu tego, co przeżywa dziecko. Możesz rozumieć jego rozczarowanie i nadal zdecydować, że pora wracać do domu.

Na placu zabaw może to brzmieć tak: „Widzę, że chciałbyś zostać. Trudno kończyć, kiedy zabawa jest tak przyjemna. Umówiliśmy się jednak, że teraz wychodzimy”. Nie musisz przekonywać dziecka tak długo, aż uzna Twoją decyzję za słuszną. Możesz spokojnie powtórzyć ustalenie, zaproponować wsparcie i dać ograniczony wybór: „Pójdziesz obok mnie czy chcesz trzymać mnie za rękę?”.

Granica dotyczy momentu wyjścia, a dziecko nadal ma wpływ na to, jak ten moment będzie wyglądał.

Podtrzymanie decyzji nie wymaga odmawiania pocieszenia. Możesz przytulić dziecko, jeśli tego chce, i pomóc mu przejść przez rozczarowanie. Jego emocje mają miejsce w Waszej relacji także wtedy, gdy nie możesz spełnić jego prośby.

Ćwiczenie:

Zapisz, jaka reakcja dziecka najbardziej utrudnia Ci utrzymanie granicy. Przygotuj zdanie, które pozwoli Ci uznać jego emocje i spokojnie przypomnieć swoją decyzję.

Podejmij działanie

W poprzednim etapie podtrzymujesz swoją decyzję. Tutaj podejmujesz konkretne działanie, które pozwala ją zrealizować. Konsekwencja oznacza więc to, co robisz, aby ochronić ustaloną granicę.

Jeśli dziecko sięga po Twój telefon, mimo że nie zgadzasz się na korzystanie z niego, możesz odłożyć go poza zasięg dziecka. Jeśli uderza Cię podczas wspólnej zabawy, zatrzymujesz zabawę i odsuwasz się, mówiąc: „Nie pozwolę się bić. Możemy wrócić do zabawy, kiedy będzie bezpiecznie”.

Takie działanie jest bezpośrednio związane z tym, co się wydarzyło. Jego celem jest ochrona Twojego ciała, rzeczy lub ustalenia. Odebranie wieczornej bajki za uderzenie na placu zabaw nie pomaga natomiast pokazać, jak respektować granicę dotyczącą bicia.

W przykładzie z placem zabaw konsekwencją ustalenia jest zakończenie pobytu. Gdy umówiony czas mija, zaczynasz zbierać rzeczy i pomagasz dziecku przygotować się do wyjścia. Możesz powiedzieć: „Teraz wychodzimy. Pomogę Ci zabrać zabawki”.

Sam płacz czy złość nie wymagają dodatkowej konsekwencji. Dziecko może przeżywać rozczarowanie, a Ty nadal realizujesz ustalenie i oferujesz mu wsparcie.

W sytuacji zagrożenia działasz od razu. Zatrzymanie niebezpiecznego zachowania ma pierwszeństwo przed tłumaczeniem i przypominaniem zasad.

Ćwiczenie:

Wybierz jedną granicę i zapisz, co zrobisz, jeśli zostanie przekroczona. Sprawdź, czy to działanie jest związane z sytuacją, możliwe do wykonania i adekwatne do wieku dziecka.

Wzmocnij granicę

Wzmocnienie granicy polega na utrwalaniu jej znaczenia. Możesz przypominać o ustaleniach przed trudną sytuacją, rozmawiać o nich w spokojnym momencie i zauważać, kiedy dziecko potrafi je respektować.

Przed kolejnym wyjściem na plac zabaw możesz powiedzieć: „Dzisiaj też ustalimy, kiedy wracamy. Przed wyjściem przypomnę Ci, że zbliża się koniec zabawy". Dzięki temu dziecko wie wcześniej, czego może się spodziewać.

Kiedy uda mu się zakończyć zabawę, warto zauważyć konkretny wysiłek: „Widziałam, że chciałeś jeszcze zostać, a mimo to przyszedłeś ze mną do wyjścia. Dziękuję". W ten sposób pokazujesz, że dostrzegasz zarówno jego pragnienie, jak i podjęte działanie.

Jeśli sytuacja była trudna, możecie do niej wrócić, kiedy emocje opadną. Zapytaj: „Co pomogłoby Ci następnym razem skończyć zabawę?". Być może dziecko potrzebuje wcześniejszego przypomnienia, wybrania ostatniej aktywności albo pomocy w zebraniu rzeczy

Wzmacnianie granic obejmuje również Twój przykład. Kiedy dziecko mówi, że nie chce przytulenia, możesz uszanować jego decyzję. Pokazujesz wtedy, że granice mają znaczenie po obu stronach relacji.

Z czasem możecie też zmieniać niektóre ustalenia, uwzględniając rozwój dziecka i potrzeby rodziny. Warto jasno powiedzieć, co się zmieniło i z jakiego powodu.

Ćwiczenie:

Zapisz, jak przypomnisz o wybranej granicy przed kolejną sytuacją i po czym poznasz, że dziecko zrobiło postęp w jej respektowaniu.

Zostańmy w kontakcie.



Olga Kosakowska

@radypedagoga

Chcesz więcej takich materiałów?
Zaobserwuj profil Rady Pedagoga i włącz powiadomienia o nowych bezpłatnych poradnikach i kursach.