

# STAWIANIE GRANIC

## RODZICU, ZADBAJ O POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA SWOJEGO DZIECKA

czyli kilka słów o stawianiu granic

### GRANICE:

1. Określają, co mną jest, a co już nie jest
2. Pokazują, gdzie kończę się ja, a zaczyna ktoś inny
3. Budują poczucie tożsamości, odpowiedzialności w stosunku do samego siebie

\*Kiedy wiem, gdzie są moje granice wiem, za co jestem odpowiedzialny, a za co nie.

\*Jestem odpowiedzialny za siebie i w stosunku do innych (nie jestem odpowiedzialny za myśli innych).

## ZATEM JAK OKREŚLIĆ DZIECKU STAŁE GRANICE?

### SŁOWA

1. Komunikat powinien dotyczyć zachowania dziecka: koncentracja na zachowaniu a nie postawie, uczuciach lub wartościach dziecka.

**NIE**  
Zosiu, nie  
widzisz, że jestem zajęta?

**TAK**  
Rozmawiam,  
stukanie mi przeszkadza.

2. Bądź bezpośredni i konkretny: powiedz jasno i krótko, czego od dziecka oczekujesz oraz w razie potrzeby kiedy i jak ma wykonać określone zadanie.

**NIE**  
Tylko nie wracaj zbyt późno!

**TAK**  
Oczekuję, że będziesz o  
dwudziestej.

3. Mów stanowczo, ale nie podnoś głosu; nie bądź szorstki.

4. Dokładnie określ konsekwencje.

**NIE**  
Tylko nie jedź rowerem po  
ulicy, bo możesz wpaść pod  
auto!

**TAK**  
Rowerem możesz jeździć tylko  
po chodniku lub na podwórku.  
Inaczej schowam go do garażu.

### CZYNY:

1. Popieraj słowa działaniem.

Słowa są na tyle wiarygodne, na ile potwierdzają je stojące za nimi działania!

2. Reaguj natychmiast, kiedy dziecko idzie się bawić, a nie wypełniło swoich obowiązków np.:

"Nie ma zabawy dopóki nie wyjdiesz z psem".

Zabranie dziecku na 2 dni klocków, jeśli nie sprząta po sobie.

PRZYGOTOWAŁA – IZABELA PIETRAS-OLSZEWSKA  
OPRACOWANIE GRAFICZNE – EWELINA SZCZUCHOWIAK

ŹRÓDŁO: FABER A., MAZLISH E. (2001), JAK MÓWIĆ, ŻEBY DZIECI NAS SŁUCHAŁY JAK SŁUCHAĆ ŻEBY DZIECI DO NAS MÓWIŁY, MEDIA RODZINA.

SAKOWSKA J. (1999), SZKOŁA DLA RODZICÓW I WYCHOWAWCÓW, CENTRUM METODYCZNE POMOCY PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ MINISTERSTWA EDUKACJI NARODOWEJ; ZESZYTY METODYCZNE CZĘŚĆ 6.