**O stawianiu granic dziecku**

Beata Turska

Wywiad z Marią Rotkiel, psychologiem

#### Po co dziecku granice: zasady, reguły, zakazy?

**Maria Rotkiel:** [Dziecko](https://mamotoja.pl/dziecko-to-nie-maly-dorosly,wazne-etapy-w-rozwoju-przedszkolaka-artykul,21439,r1.html) jest jak turysta w kraju o nieznanej mu kulturze i zwyczajach. By poczuć się bezpiecznie i odnaleźć przyjemność w poznawaniu nowego miejsca, musi poznać obowiązujące w nim zasady: wiedzieć co wolno, a czego nie, co jest dobre, a co niebezpieczne. Bez tej wiedzy będzie zagubione. **Granice są więc drogowskazami**, które pomagają mu uczyć się świata, siebie i ludzi – z radością, bez lęku. Sprawiają, że to, co je otacza, staje się bezpieczniejsze, bardziej zrozumiałe i przewidywalne. Gdybyśmy ich nie stawiali, pozostawilibyśmy naszego „turystę” bez pomocy. To tak, jakbyśmy mówili: „Radź sobie sam”.

#### Jak stawiać granice, by nie zmienić domu w koszary?

W rodzicielstwie ważna jest **empatia i** [**szacunek**.](https://mamotoja.pl/kochac-znaczy-szanowac,wychowanie-artykul,5879,r1p1.html) Jeśli szanujemy dziecko i jego potrzeby, jeśli dajemy mu prawo do własnego zdania i jesteśmy wrażliwi na to, co czuje i jak to wyraża, nie przesadzimy w kwestii stawiania granic. Zabraniając czy wymagając czegoś, uzasadniajmy swoją decyzję. Pozostawiajmy maluchowi wybór w niektórych sprawach. Np. egzekwując to, aby jadł zdrowo i regularnie, pytajmy: „Na co masz ochotę: na rosół czy zupę pomidorową?”. Nie zgadzajmy się jednak, by dla świętego spokoju zamiast obiadu jadał lody. Jeżeli ma na nie wielką ochotę, dajmy mu je na deser.

#### O czym trzeba pamiętać, ucząc dziecko reguł?

Przede wszystkim **tłumaczmy dziecku, czemu te reguły służą**. Róbmy to tak, by było to dla niego zrozumiałe. Odwołujmy się do **przykładów.** Mówmy na przykład tak: „Nie wolno nikogo bić. Mama cię nie bije, bo bicie jest niedobre. Gdyby mama cię uderzyła, byłoby ci bardzo smutno, prawda? Gdy ty uderzyłeś kolegę, jemu też było smutno. Dlatego płakał”.

#### A czego absolutnie nie wolno nam, rodzicom, robić?

**Nie wolno lekceważyć uczuć** dziecka. Jeśli dziecko uderzy kogoś pod wpływem złości, nie mówmy: „Nie złość się”, bo przecież ono ma prawo czuć to, co czuje. Powiedzmy: „Widzę, że się złościsz. Rozumiem, że wydarzyło się coś, co cię złości, ale nie wolno nikogo bić. Jak mogę ci pomóc?”. Maluch przeżywając trudne emocje, nie wie, jak ma się zachować, dlatego nie można go zostawić bez wsparcia i podpowiedzi, co może w takiej sytuacji zrobić. **Nie wolno także stosować wobec dziecka** [**przemocy**](https://mamotoja.pl/bicie-dzieci-dlaczego-nie-wolno-bic-dzieci-a-klaps-to-porazka,zasady-wychowania-artykul,5964,r1p1.html), pamiętając, że przemoc to także wyśmiewanie, lekceważenie, krzyczenie czy upokarzanie. Nie wolno mówić: „Nie, bo nie”, „Nie, bo jak tak mówię”. Zawsze trzeba uzasadniać swoje decyzje.

#### Nasze decyzje nie zawsze będą się podobały dziecku...

To naturalne, że [**dziecko się złości**](http://polki.pl/rodzina/dziecko,jak-poradzic-sobie-ze-zloscia-na-dziecko,10356681,artykul.html), gdy coś przebiega nie po jego myśli. Ma do tego prawo. Chodzi o to, by rozumiało, co się z nim dzieje i potrafiło rozładowywać emocje w sposób bezpieczny i konstruktywny. Wesprzyjmy je, mówiąc: „Gdy powiesz, dlaczego się złościsz, będzie ci łatwiej. Spróbuj. Co się stało?”.

#### Co się dzieje w głowie malca, który widzi, że niektóre reguły raz obowiązują, a innym razem nie?

Dziecko uczy się, obserwując i naśladując dorosłych. Jeżeli jesteśmy **niekonsekwentni**, to jest tak, jakbyśmy mówili: „To, na co się umawiamy, nie ma tak naprawdę znaczenia”. Takie zachowanie to również komunikat: „Nie musisz mnie szanować, nie musisz mi ufać ani liczyć się z moim zdaniem”. Zawodzimy malca, dezorientujemy go i w ten sposób zaburzamy jego poczucie bezpieczeństwa. Dlatego **odstępstwa od reguł** powinny zdarzać się niezwykle rzadko i tylko w uzasadnionych sytuacjach.

#### Czy dobry przykład jest równie ważny jak jasne, zrozumiałe zasady?

Tak. Jeśli jakaś zasada nie jest przestrzegana przez rodzica, dziecko także będzie ją podważało. Ale to nie wszystko. Gdy na przykład krzyczymy: „Nie wolno krzyczeć!”, tracimy i wiarygodność, i autorytet, i zaufanie. Psujemy naszą relację z maluchem, bo jak tu ufać rodzicowi, który jest w swoim zachowaniu niespójny i nieprzewidywalny? .