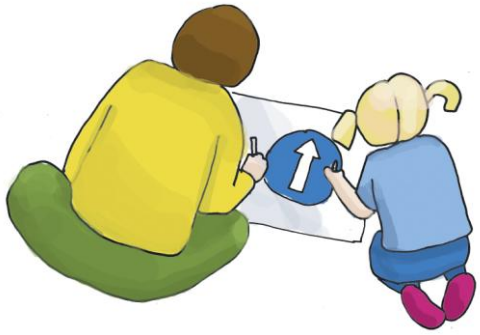
Czym są granice i jak z sukcesem stawiać je dziecku?

Granice - to ostatnio dosyć popularne słowo, często używane gdy mówimy o wychowywaniu dzieci. Zastanawiam się nie raz o jakie granice chodzi: dziecka, rodzica, a może w ogóle o granice ludzkiej wytrzymałości. Czym są nasze granice?

Mogą być różne:

- wewnętrzne, chroniące nasze myśli i uczucia;
- zewnętrzne, decydujące o dystansie jaki utrzymujemy wobec innych;
- fizyczne, związane z nasza cielesnością;
- emocjonalne, wpływające na sposób określania własnych uczuć;
- intelektualne
- duchowe, wpływające na to w co wierzymy.



Ale wiedza o tym jakie są granice nie wystarcza, bo to co najważniejsze to umiejętność dbania o nie, ochrona ich z zachowaniem zasad szacunku i poszanowania godności dla siebie samego i innych. Pisząc o innych mam w szczególnej uwadze dzieci dla których obszar granic jest czymś nowym, kształtującym się w toku ich rozwoju. Gdy dziecko się rodzi zna tylko jedną granice – swojego ciała, która i tak nie w pełni go ogranicza, bo dziecko w 100% nie potrafi nad nią panować (np. nie kontroluje swoich zwieraczy). Będzie się tego dopiero uczyć. Pomóc dziecku w poznawaniu i ustalaniu granic może tylko dorosły - rodzic. Ale, aby to uczynić rodzic musi sam wiedzieć, gdzie przebiegają jego granice i potrafić o nie zadbać. To jedno z wyzwań jakie przynosi nam rodzicielstwo:nowa sytuacja – bycia rodzicem zmusza nas do odpowiedzenia sobie na nowo na pytanie czego chcę, co mi się podoba, jaki jest mój świat wartości i jakimi zasadami kieruję się w moim życiu. Dzięki odpowiedziom na te pytania będziemy w stanie konsekwentnie pokazywać dziecku gdzie są granice, które może przekraczać, a gdzie te do których nie powinien się zbliżać, np. gdy idziemy po ulicy trzymamy się za rączki, ale jak jesteśmy w parku, możesz biegać gdzie chcesz.

W pierwszym roku życia dziecko doświadcza bardzo niewielu ograniczeń ze strony rodziców, którzy mają jeden cel: zaspakajać jego potrzeby. Mimo to, nawet w tym okresie życia granice już się pojawiają i mają wpływ na dziecko: gdy wyjmujemy mu z buzi pierś, którą właśnie ugryzło, gdy nie pozwalamy ciągnąć się za włosy, gdy pozwalamy mu doświadczać co to znaczy czekać, zanim weźmiemy go na ręce.

Drugie półrocze życia to czas ujawniania się wielu nowych umiejętności i kompetencji dziecka, związanych chociażby z przemieszczaniem się, sięganiem po przedmioty i próbowaniem nowych rzeczy, a także fizycznym oddzielaniem się od matki i pierwszymi próbami samodzielności. Tutaj maluszek napotyka na coraz więcej ograniczeń – głównie są to zakazy słowne wypowiadane przez opiekuna. Warto pamiętać, że w tym okresie same słowa dziecku nie wystarczą. Aby dziecko mogło pojąć ich znaczenie musi doświadczać, a nie tylko słyszeć. Oznacza to, że zamiast mówić "nie podchodź do piekarnika, jest gorący" lepiej podejść do dziecka, wziąć go na ręce i przenieść w inne miejsce ze słowami "tam bawić się nie wolno, tutaj jest miejsce do zabawy" i pokazać dziecku czym może się zająć. Niestety takie postępowanie nie gwarantuje od razu sukcesu. Dziecko jeszcze

wiele razy będzie próbowało powtórzyć swoje działania, sprawdzając czy działanie rodzica jest niezmienne i czy tej granicy na pewno nie wolno przekraczać i co może wpłynąć na zmianę decyzji opiekuna (czy np. płacz może sprawić, że rodzic zmieni zdanie).

To co mi wolno?!

Okazuje się, że dzieci im starsze, coraz więcej próbują, sprawdzają, "wszędzie ich pełno, aż trudno za nimi nadążyć" – jak to często mówią rodzice. A nadążać trzeba nie tylko fizycznie, ale także wychowawczo. Bo kolejne lata życia dziecka to czas wielu możliwości, ale także okres kiedy styka się z coraz większą liczbą ograniczeń. Słowo "nie" staje się jednym z najczęstszych słów wypowiadanych do dziecka – nie ruszaj, nie dotykaj, nie biegaj, nie skacz, nie rób tego czy tamtego. "To co mam robić, co mogę robić?" – zdają się nie raz krzyczeć dzieci w akcie rozpaczy przy kolejnym zakazie. Dlatego lepiej zamiast kolejnego zakazu sięgnąć po wskazówki pokazujące dziecku co ma zrobić. Np. zamiast "nie biegaj" powiedzieć "zatrzymaj się" lub "idź" jeśli tego właśnie od niego chcemy; zamiast "nie skacz po kanapie" – "usiądź na kanapie" albo "skacz na podłodze" jeśli na to mamy zgodę.

To takie proste…?!

Sięganie po wskazówki zamiast stosowania zakazów wydaje się na pierwszy rzut oka banalnie łatwe. Czy tak jest rzeczywiście? Z pozoru wydaje się to łatwe, ale wymaga zmiany sposobu myślenia o dziecku i o tym czego od niego oczekujemy. Wymaga też od nas samych dyscypliny: w chwili, gdy doskonale wiemy co chcemy zmienić (niech ona już nie skacze! niech on już nie krzyczy!) musimy określić czego oczekujemy od dziecka (chciałabym, żebyś usiadła koło mnie, chciałbym, żebyś ze mną obejrzał bajkę Takie formułowanie oczekiwań pokaże dziecku czego od niego oczekujesz, jednocześnie pokaże mu alternatywne zachowanie.

Czemu stawianie granic jest ważne?

Stawiamy granice dla siebie - po to, aby samemu jako rodzic być zadowolonym i usatysfakcjonowanym z wypełnianej roli rodzicielskiej. Przede wszystkim jednak uczymy dzieci granic, ponieważ dzięki temu dzieci czują się bezpiecznie: wiedzą jak poruszać się w swoim najbliższym otoczeniu, później także w świeci. Na bazie tych doświadczeń kształtuje się poczucie własnej wartości i kompetencji u dziecka, a przecież na tym nam najbardziej zależy.

Co zamiast krzyku - Jak mówić do dziecka, aby nas słuchało?

Wyobraźmy sobie taką oto sytuację. Ba! większość z rodziców maluchów nie tyle musi sobie ją wyobrażać, co przypomnieć: razem z naszym niespełna trzyletnim dzieckiem mijamy kolejne alejki w supermarkecie w poszukiwaniu produktów na obiad. Nagle, zupełnie nieopatrznie trafiamy na regał z zabawkami. Są kusząco piękne, lśniące, „wołają", by je kupić – tak przynajmniej widzi je nasze dziecko.

W naszych oczach to tylko kolejna sterta zabawek: wiemy przecież, że takie same, czy też bardzo podobne zabawki czekają na naszego malucha w domu. Niestety! Nasze dziecko chciałoby mieć właśnie tę lalkę/ ten samochodzik. Właśnie ten, nie żaden inny! Argument, że lalkom i tak jest już ciasno na półce, a samochodzikom w garażu, zupełnie nie trafia do małego człowieka. Próba odsunięcia zakupu w czasie tylko zaognia sytuację, nie pomagają „prośby, ani groźby"…
Nie jest najgorzej, jeśli opór naszego dziecka kończy się na odmowie współpracy i staniu przy zabawkach, czy

pochlipywaniu w rękaw… ale co zrobić w sytuacji, gdy dziecko zaczyna rozpaczliwie płakać, rzuca się na podłogę i krzyczy *„Ja chcę…..” (tutaj wstawić w zależności od okoliczności: misia, samochodzik, lalkę, lizaka)!!!*”
Czujemy, jak powoli tracimy kontrolę: nie chcemy/nie możemy kupować kolejnej zabawki, a wydaje nam się, że tylko to może uratować sytuację. Dodatkowo już ktoś zwrócił nam uwagę, że córka/syn jest źle wychowana, dając nam do zrozumienia, że my nie jesteśmy dobrymi rodzicami i żeby dać jej lizaka/misia, to się uspokoi. Nawet jeśli nikt z pozostałych klientów nie skomentował sytuacji, to czujemy, że inni się na nas potępiająco patrzą. Kiedy cienka granica zostaje przekroczona, zaczynamy krzyczeć na dziecko: “*Przestań już krzyczeć!! Wstań z podłogi i wychodzimy!!*”. Krzyk niestety nie pomaga: często musimy salwować się ucieczką ze sklepu, żeby w końcu uspokoić dziecko i ….odpocząć od krzyku: dziecka i własnego.

Co z tym krzykiem?

Warto także zastanowić się, dlaczego krzyczymy? Rodzice często krzyczą, ponieważ nie radzą sobie z sytuacją: nie potrafią w inny sposób skłonić dziecka do pożądanego zachowania (ale co ważne: krzyk najczęściej nie daje spodziewanych efektów a jeśli czasem przynosi efekt, to głównie dlatego, że dziecko zaczyna się bać!) jest to więc wyraz frustracji dorosłego, który czuje się bezradny.

A czemu dzieci krzyczą? Dla dzieci krzyk jest elementem testowania granic: tego, na ile rodzice pozwolą mu zachowywać się tak, jak ono chce, jest też naturalnym elementem rozwojowym i często także sposobem na odreagowanie emocji np. złości, bo inaczej dziecko jeszcze nie potrafi poradzić sobie z tym, co przeżywa. „Buntowi dwulatka” będzie towarzyszył krzyk i płacz – nie da się tego uniknąć. Musimy o tym także pamiętać, kiedy nasz maluch będzie się złościł.

Nasz krzyk działa na dziecko bezpośrednio i negatywnie. Jego organizm zaczyna produkować zwiększone ilości kortyzolu – hormonu nazywanego potocznie „hormonem stresu”, którego nadmiar sprawia, że zachowuje się jeszcze gorzej. Potrafi „rzucić się” na podłogę, macha rączkami, kopie, gryzie, pluje i coraz głośniej krzyczy. Dodatkowo może się zdarzyć, że krzyk wejdzie nam „w nawyk” i, właśnie krzycząc, będziemy komunikować się z dzieckiem w sytuacjach stresowych. Może to doprowadzić do tego, że poczucie wartości dziecka będzie zachwiane. Maluchy identyfikują się z rodzicami, wierzą, że stanowią z nimi jedność. Dlatego też dążą do uznania, chcą być chwalone i doceniane. To motywuje je, by zachowywać się coraz mądrzej i rozważniej. Jeśli jednak zestresowani rodzice krzyczą na dziecko, ta motywacja przestaje działać, a dzieci czują się odrzucone i zdezorientowane: z jednej strony rodzice powtarzają, jak bardzo je kochają, z drugiej nieustannie krzyczą i grożą. Dzieci, na które często się krzyczy, inaczej zaczynają postrzegać świat i siebie jako jego integralną część.
Bywa, że czują się upokorzone. Maluchy uczą się, że w sytuacji konfrontacji z rodzicem są z góry na przegranej pozycji. Okazuje się, że dorośli, którzy i tak mają przewagę, bo są więksi, silniejsi i więcej im wolno niż dziecku, stosują metody, które pokazują maluchowi, że nie mamy do niego szacunku. Aby poczuć się pewniej, upokorzone dzieci próbują podnieść swoją nadszarpniętą samoocenę. Część z nich podporządkuje się silniejszemu dorosłemu, ale jednocześnie muszą poradzić sobie z trudnymi uczuciami jakie noszą w sobie. Dlatego często zaczynają być agresywne w stosunku do słabszych. Inne próbują się odgrywać na rodzicach, a znając ich słabe punkty, trafiają w samo sedno (np.: nauczyły się, że dorośli od razu reagują gdy zaczynają tupać albo rzucać zabawkami lub, gdy krzyczą czy mówią, że bardzo nie lubią albo wcale nie kochają mamy i taty). Inne nie dadzą łatwo za wygraną: będą robiły wszystko tak długo (i tak głośno), aż dorosły spróbuje je uciszyć, godząc się na żądania „małego terrorysty” albo sięgając po ostateczne rozwiązanie - kary fizyczne (które nie rozwiązują sytuacji, a tylko pogłębiają spiralę niezrozumienia i są krzywdzące dla dziecka.

Liczne badania pokazują, że osoby, na które w dzieciństwie podnoszono głos, w stosunku do swoich dzieci zachowują się tak samo, powielają znany im wzór zachowania. Trzeba też zapamiętać: dzieci są lustrzanym odbiciem rodziców, więc kiedy my krzyczymy – one też krzyczą, kiedy my zamiast wycofać się, gdy czujemy, że za chwilę mogą nam puścić nerwy i kiedy zamiast zrobić coś, żeby się uspokoić,podsycamy atmosferę, one zrobią dokładnie to samo. Ponadto, człowiek, który nieustannie doświadcza krzyku po pewnym czasie podświadomie uruchamia mechanizmy obronne, min. staje się "głuchy" na krzyk.

Żeby w przyszłości zapobiec takiej reakcji ważne jest podjęcie kilku kroków.

Co można zrobić by pomóc sobie i dziecku przetrwać bez krzyku?

Punkt pierwszy: rutyna
Warto wprowadzić system rutynowy, czyli czynności, które będziemy cyklicznie powtarzać. Ta metoda daje poczucie bezpieczeństwa, sprawia, że dzieci wiedzą, jaki jest plan, wiedzą, jakie czynności po kolei następują i rozumieją to.
Zatem, jeśli mały człowiek każdego wieczoru buntuje się przed spaniem, a rodzic traci cierpliwość, można wprowadzić zasadę: każdego wieczoru proponujemy dziecku kolację, następnie jest czas kąpieli a później czytania bajkę, którą dziecko samo wybierze spośród np. dwóch. Oczywiście informujemy dziecko co po kolei będzie następowało. Postępując konsekwentnie według planu, rodzice zdołają wprowadzić rutynę, którą dziecko będzie respektować. Nawet jeśli kilka razy maluch będzie testował konsekwencję (marudząc, płacząc, czy próbując zaabsorbować rodziców innymi czynnościami), widząc, że nie odnosi skutku a rodzic trzyma się wcześniej ustalonego planu – przyzwyczai się i będzie łatwo w nim funkcjonował.

Punkt drugi: znaleźć odpowiedź na pytanie, co tak na prawdę wyprowadziło nas z równowagi
Jeżeli czujemy, że zbliżamy się do granicy naszej wytrzymałości i zaraz zaczniemy krzyczeć, warto wtedy w myśli powiedzieć sobie: STOP. I przez chwilę zastanowić się nad przyczyną naszej frustracji. To bardzo trudne, ale skuteczne. Łatwiej się uspokoimy, jeżeli będziemy wiedzieć, że nasza irytacja wywołana jest nie tylko zachowaniem dziecka, ale także tym, że jesteśmy przemęczeni, samotni albo głodni. Dzięki tej wiedzy łatwiej będzie nam pokonać chęć krzyczenia na dziecko, a także spróbować zaradzić przyczynie irytacji (chwilę odpocząć, coś zjeść, czy umówić się z kimś z rodziny, czy znajomych itd.).

Punkt trzeci: szept
Gdy sytuacja staje się zaogniona, dziecko pokazuje, jak bardzo jest niezadowolone i wcale nie zamierza słuchać, można zacząć mówić szeptem. Zaciekawimy tym malucha, a ponadto będzie sam musiał się uspokoić, żeby usłyszeć, co do niego mówimy. Gdy poprosi nas o powtórzenie tego, co powiedzieliśmy, zróbmy to głośniejszym tonem, ale wciąż niech to będzie szept.

Punkt czwarty: chwila przerwy – krok w tył
Załóżmy, że szept jednak nie zadziałał. Maluch nadal zachowuje się w sposób, którego rodzic nie akceptuje. Nieprzyjemne uczucia zaczynają osiągać stan krytyczny, za chwilę dorosły wybuchnie. Co robić? To jest ten moment, kiedy od przekroczenia granic dzieli cienka linia.

Dlatego rodzic powinien wykonać tzw. krok w tył. Jest to sposób na rozładowanie negatywnej energii, która skumulowała się w dorosłym. Można zatem powiedzieć: „*twoje zachowanie mnie zdenerwowało/zezłościło, potrzebuję się uspokoić, bo nie chcę na ciebie krzyczeć. Wrócę do ciebie za chwilę gdy trochę ochłonę*". Krok w tył może oznaczać zwiększenie dystansu między maluchem, odsunięcie się albo zajęcie miejsca w fotelu, czasem możliwe będzie wyjście z pomieszczenia w którym rodzic się znajduje ale nie należy zapominać, że najważniejsze w takiej sytuacji jest bezpieczeństwo dziecka, dlatego najpierw trzeba zadbać, by przestrzeń w której pozostawiamy dziecko np. kojec, były przyjazne, pozbawione ryzykownych przedmiotów. Czas, w którym rodzic „wychodzi" z kontaktu z dzieckiem powinien wykorzystać na to, by się uspokoić. Pomocne może

być: policzenie do dwudziestu, wypicie szklanki zimnej wody, głębokie oddechy czy powtarzanie sobie w głowie „uspokój się, krzyk w niczym nie pomoże”. Gdy zastosowane metody zadziałają i rodzic się uspokoi, powinien wrócić i zaopiekować się dzieckiem.

Warto dziecku najpierw opisać zaistniałą sytuację i jego zachowanie. Można powiedzieć: „*widzę, że tupiesz i machasz rękoma, płaczesz, krzyczysz, plujesz…*” Następnie odnieść się do uczuć, jakie targają maluchem, np. „*wydaje mi się, że jesteś bardzo zdenerwowana/y*”, „*chyba się złościsz*”, „*sądzę, że jesteś wściekły/a bo….*”.
Towarzyszenie dziecku w przeżywanych emocjach uczy, że można być zdenerwowanym, można się złościć, można być wściekłym ale także tego, że można się nauczyć radzić sobie z emocjami. To czas budowania relacji miedzy dorosłym a maluchem. Rodzic, który pozwala by dziecko okazywało to, co czuje, staje się najbliższą osobą, przed którą nie trzeba udawać ani się jej bać. Jeżeli rodzicom zależy, żeby w późniejszym wieku ich dzieci dzieliły się problemami i troskami, zwierzały z trudności ale i radości, to w ten sposób – bycia razem w trudnych chwilach, uczą dzieci, że będą je zawsze wspierać bez względu na rodzaj i siłę przeżywanych emocji. W ten sposób maluchy zdobywają wiedzę o swoich uczuciach, potrafią je nazwać, w ten sposób budują również swoje poczucie wartości.

Punkt piąty: ujście - wentyl bezpieczeństwa
Dobrze jest mieć tzw. osobisty wentyl bezpieczeństwa, czyli coś, co pozwala nam się odprężyć i nabrać dystansu do stresującej sytuacji. To może być miejsce (np. ulubiony fotel), zajęcie (czytanie, czy przypominanie sobie zapachu ulubionego kwiatu) czy nawet odwrócenie się plecami do krzyczącego dziecka.

Punkt szósty: złość nie jest “zła”
Odczuwanie złości jest naturalną ludzką emocją i każdy człowiek ma do niej prawo. Warto ustalić jednak reguły jej wyrażania - zarówno dorosły jak i dziecko powinni wiedzieć, co mogą robić a czego nie w chwili złości. Ważne, żeby nasze dziecko usłyszało od nas, czym jest złość, czemu czasem się złościmy oraz jak można pokazywać, że jestem „zezłoszczony”. Taką rozmowę można połączyć z opowieścią o innych emocjach tj. radości, smutku. Możecie z dzieckiem wspólnie narysować „mapę emocji” – miny i zachowania, które pokazują, że człowiek jest smutny/radosny/rozzłoszczony – możesz potem odwoływać się do rysunków, kiedy dziecko będzie zachowywało się inaczej, niż ustaliliście. Jednocześnie, choć to niełatwe, postaraj się mieć sporo wyrozumiałości dla dziecka – ono dopiero uczy się tego, jak radzić sobie z emocjami.

Punkt siódmy: wskazówki i drogowskazy
Komunikaty, jakie przekazujemy dziecku, powinny być krótkie i zrozumiałe. Zamiast krzyczeć: “nie zjadłeś obiadu, możesz zapomnieć o cukierkach, zejdź z szafki!!” lepiej powiedz ”teraz nie będzie cukierków, wybierzesz dwa po obiedzie” . Krzyk i zakazy lepiej zastąpić rozmową i jasno wyznaczonymi granicami. Podobnie, jak stworzyliście „mapę emocji”, możecie stworzyć plan dnia, który pozwoli Tobie i Twojemu dziecku wprowadzić rutynę, dzięki czemu dziecko będzie wiedziało, jakie są np. zasady jedzenia słodkości.

Punkt ósmy: czułość i bliskość
Dzieci, które doznają od dorosłych więcej czułości, akceptacji i szeroko pojętego uczucia, chętniej współpracują niż te, które tego nie doświadczają. Dlatego tak istotne jest, by czuły się kochane i ważne.
Warto pamiętać, że rozmowa z dzieckiem przynosi wymierne korzyści. Dorośli często zapominają,

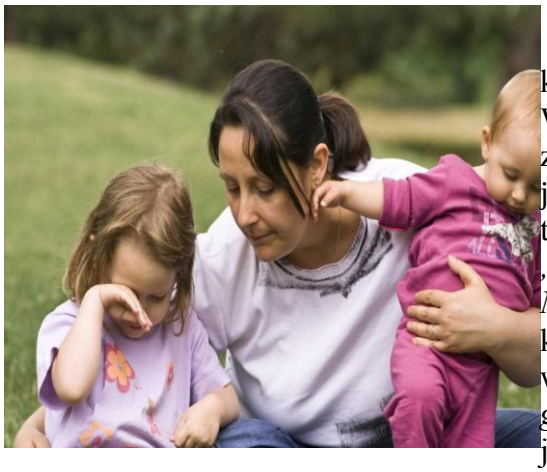
że dziecko może być partnerem do rozmów, nie szanują jego zdania. Wymagają, zamiast wysłuchać, bywa, że są głusi na potrzeby swoich pociech. Może się okazać, że dobrym pomysłem na sytuację podbramkową, w chwili gdy zbliżamy się do granic wytrzymałości, będzie wyobrażenie sobie zamiany ról. Dorosły staje się dzieckiem, które od 10 minut nie chce się ubrać. Pozwoli to spojrzeć oczami dziecka, zrozumieć jego potrzeby, przyjrzeć się motywom. Może się wówczas okazać, że dorosły i dziecko mają zupełnie inne potrzeby i wtedy należy poszukać wspólnego rozwiązania. Takiego, które zadowoli obie strony. Maluch doceni starania rodzica, jego wsparcie i chęci. Z dorosłym, który jest gotowy by wysłuchać, wesprzeć i po prostu być w trudnych chwilach dziecko chętnie współpracuje. Rzadziej się buntuje, a także rozumie zasady, jakie wcześniej wspólnie zostały ustalone.

Jak powiedzieć dziecku "NIE"?

Jak powiedzieć dziecku NIE, jak mu czegoś zabronić, a przede wszystkim jak zrobić to skutecznie, tak by maluch posłuchał i już więcej nie wkładał paluszków do kontaktu, nie ciągnął mamy za włosy czy nie jadł cukierków przed obiadem?

Każdy rodzic wie, że mówienie dziecku "nie", "nie wolno" nie jest łatwe: często na nasze "nie" maluch reaguje zupełnie odwrotnie! Powtarzamy "nie" już setny raz i wciąż jest to nieskuteczne! A przecież co chwila ciśnie nam się na usta to słówko "nie", co chwila chcemy, żeby dziecko czegoś nie robiło i to nie z powodu naszego surowego stylu wychowywania, tylko z miłości i troski o dobro i zdrowie dziecka. A więc jak to robić? Jak stawiać granice i mówić dziecku "nie", aby zrozumiało?

Zamiast "Nie biegnij" – "Idź wolno"
Mów dziecku co ma robić, zamiast tego, czego robić nie może. Czasami jest tak, że maluch chciałby cię posłuchać i nie biec, ale zupełnie nie wie, co ma zamiast tego biegnięcia zrobić. Komunikat „nie” sprawia, że dziecko dowiaduje się wyłącznie tego, jak nie może się zachowywać, ale nie mówi nic o tym, co dziecko zrobić powinno. Poza tym dzieci często wyobrażają sobie w głowie to, co słyszą. W sytuacji, gdy mówimy *„nie biegnij”* dziecko potrafi sobie wyobrazić „biegnij”, ale nie potrafi sobie wyobrazić słówka „nie”. Wobec tego zostaje samo „biegnij”, a komunikat „nie” jest odrzucany, jakby niesłyszany. Znacznie lepsze jest więc mówienie dziecku, czego od niego oczekujemy i jak ma się zachować, np. zamiast *„nie biegnij”* powiedz: *„zatrzymaj się”*, zamiast: *„nie skacz po kanapie”* powiedz: *„usiądź”* lub *„poskacz na podłodze”* etc.



Tłumacz
Czasami ciężko jest zamienić komunikat „nie” na komunikat pozytywny, mówiący, co dziecko ma zrobić. Ważne jest, by w sytuacji, gdy dziecku czegoś zabraniamy, wytłumaczyć mu, dlaczego takie zachowanie jest niewskazane. Dziecko bardzo chce rozumieć świat, a to my mu go pokazujemy i tłumaczymy różne zjawiska. *„Jest mi przykro i boli mnie, gdy ciągniesz mnie za włosy. Nie rób tego.”* Komunikat taki pokazuje dziecku konsekwencje jego czynu, uczy, że to, co maluch robi, wpływa na inne osoby. *„Nie dotykaj ognia, bo jest bardzo gorący i rączka będzie cię wtedy boleć.”* Komunikat ten jest bardziej skuteczny, niż powiedzenie *„Nie dotykaj ognia”*. Gdy zabraniamy dziecku czegoś bez tłumaczenia, to ono zupełnie nie rozumie, dlaczego nie może się tak zachowywać i często chce to sprawdzić, a więc np. mimo zakazu dotyka ognia.

Bądź konsekwentny/a
Gdy nie pozwalamy na coś dziecku, niezwykle ważne jest bycie konsekwentnym. Należy uzbroić się w cierpliwość, ponieważ konsekwencja może czasami oznaczać tłumaczenie dziecku po raz

piętnasty, że nie może dotykać kontaktu i dlaczego nie może tego robić. Dzieci są wielkimi eksperymentatorami, chcą badać i poznawać świat, w tym badać i testować granice. Będą sprawdzać, czy na pewno mama wciąż nie pozwala dotykać ognia, czy może za trzy dni pozwoli albo może gdy się rozpłacze, to ona ulegnie. Bardzo ważne jest, by nie ulegać, by konsekwentnie reagować na niechciane zachowania malucha, wytłumaczyć dziecku dlaczego i wytrwale zabraniać, nawet wówczas, gdy dziecko będzie z tego powodu płakać. Gdy ulegniemy dziecku np. pod wpływem jego płaczu, maluch nauczy się, że stawiane przez nas granice są płynne, że za pomocą płaczu może uzyskać to, czego wcześniej rodzic zabraniał.
Ważne jest, by oboje rodzice nie pozwalali dziecku na te same zachowania. Niekorzystne jest, gdy np. jedno z rodziców zabrania jedzenia cukierków przed obiadem, a drugie pozwala na to maluchowi. Warto więc ustalić z partnerem wspólne stanowisko i konsekwentnie się go trzymać.

Daj alternatywę
W sytuacji, gdy ciągle czegoś zabraniamy, dziecko może mieć poczucie, że tak naprawdę to nic nie może robić i nic od niego nie zależy. Ważne jest dawanie alternatywy, czyli proponowanie czegoś zamiast zakazanego zachowania, np. *„nie biegaj po domu, po obiedzie pójdziemy na plac zabaw i tam będziesz mógł biegać”* albo *„przy kontakcie nie wolno się bawić, chodź na dywan, gdzie pobawimy się razem”*. Jeśli maluch dostanie jakąś inną propozycję zabawy, to jest mniejsze prawdopodobieństwo, że wróci do zakazanego zachowania.

Zakazywanie pewnych zachowań i stawianie dziecku granic jest tak naprawdę niezbędne i to nie tylko z powodu troski o zdrowie malucha, ale także dlatego, że dziecko potrzebuje takich granic. Dzięki nim czuje się bezpieczniej i chętniej poznaje otaczający świat. Najważniejsze w zakazywaniu dziecku pewnych zachowań jest to, by robić to konsekwentnie i by próbować zamienić komunikat „nie” na komunikat pozytywny, mówiący dziecku, czego od niego oczekujemy.

Bibliografia:
„Trening skutecznego zarządzania chaosem. Poradnik dla rodziców małych dzieci” (2008) Fundacja Dzieci Niczyje