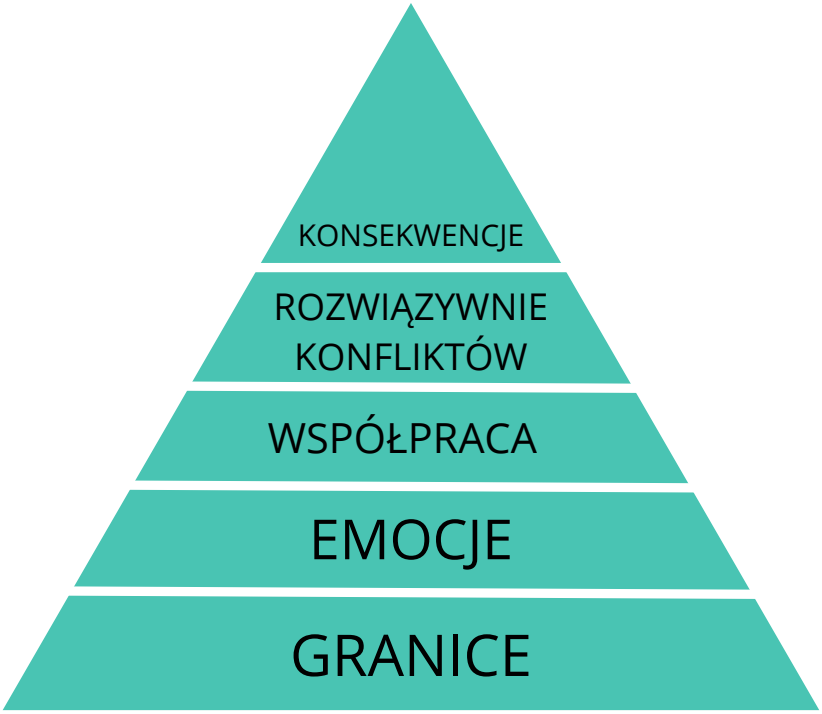
Granice – czym są i jak je rozpoznawać ?



Przede wszystkim trzeba pamiętać, że granice to nie są zasady i reguły społeczne. Granic się nie ustala, ani nie wymyśla – je się po prostu ma i odkrywa w trakcie rozwoju.
Każdy człowiek rodzi się z granicami. Już noworodki wiedzą, kiedy ich granice są naruszane czy przekraczane – np. kiedy za ciasno założymy pieluszkę, czy kiedy jest im za zimno itp. (granice fizyczne). Maluch od razu też nas o tym komunikuje płaczem.
Granic psychologicznych/emocjonalnych uczymy się całe życie w kontakcie z innymi, w różnych sytuacjach społecznych itp. Ważną sprawą jest, to, aby dzieci wzrastały w środowisku, w którym jest szacunek do ich granic, gdzie dorośli pomagają najmłodszym nazywać sytuacje, w których ich osobiste granice są naruszane i (BARDZO WAŻNE) gdzie dzieci dostają jasną informację, kiedy to one przekraczają granice innych!!!
To, że małe dzieci mają taką skłonność, aby przekraczać granice innych (czy to fizyczne – np. bicie, czy psychologiczne – np. natarczywe domaganie się czegoś, umyślne rozlewanie zupy itp.) jest naturalne.

Mały człowiek uczy się świata, uczy się wchodzenia w relacje i reakcji innych osób na swoje zachowanie. Jednak kluczowe jest to, żeby dorośli, którzy są obok dawali dziecku sygnał: "STOP: nie zgadzam się na to, mnie to boli, to moje ciało, nie chce być dotykana", "Nie mam zgody na taki bałagan – widzę, że to się nie sprawdza, więc chowam te farby". Takie komunikaty nie zapewnią nam 100% skuteczności, ale zaprocentują w przyszłości, ponieważ:
- uczymy dziecko, że należy szanować innych,
- pokazujemy, że inni ludzie też mają swoje osobiste granice i trzeba brać to pod uwagę,
- dajemy dziecku wzór, jak ono ma komunikować, kiedy jego granice są przekraczane.



źródło: Małgorzata Musiał "Dobra Relacja. Skrzynka z narzędziami"

Fundamentem każdej relacji jest dbanie o własne granice. Wtedy jesteśmy w stanie być w kontakcie ze swoimi potrzebami i emocjami, możemy trafnie nazwać swoje emocje i wyrazić je, co daje nam szanse na współprace z innymi. A nawet jeżeli pojawi się konflikt, to jesteśmy w stanie go w konstruktywny sposób rozwiązać i przyjąć konsekwencje, które z niego wynikają.

Przykład: Janek narysował duży samochód, Ernest podbiegł i wylał swój sok na prace, Janka. Janek krzyknął: STOP to moja praca, jest teraz brudna! (zaznaczył swoje granice i wyraził emocje). Ernest zobaczył, że Janek jest smutny, że to mu się nie podoba i powiedział: "Chciałem się z tobą pobawić." (zaznaczył swoje potrzeby).

Często w tej sytuacji niezbędna jest pomoc dorosłego, który podejdzie do dzieci i nazwie im co się dzieje, jeżeli używają nieodpowiednich słów. Zazwyczaj pozwala to na sprawne rozwiązanie konfliktu i przyjęcie konsekwencji, które z tego wynikają. W tym przypadku konsekwencją może być np. to, że Ernest pomoże wysuszyć pracę Janka i pójdą się razem bawić.

Ważne!

Im dzieci są młodsze tym więcej wsparcia i mediacji potrzebują ze strony dorosłych. Nie chodzi o to, by dorośli za dzieci rozwiązywali konflikty, ale o to by pomogli im nazwać sytuację, zidentyfikować granice i opisać emocję.



Warto pamiętać:

Za każdym - NIE - stoi jakaś niezaspokojona potrzeba
Każde - NIE - to - TAK - dla czegoś innego.

Np. dziecko:
NIE dla sprzątnięcia zabawek - to TAK dla potrzeby zabawy
NIE dla wyjścia z domu po zakupy - to TAK dla potrzeby autonomii

Np. rodzic:
NIE dla kolejnej bajki - to TAK dla potrzeby troski i zadbania o bezpieczeństwo
NIE dla późnego chodzenia spać - to TAK dla potrzeby odpoczynku (spokojnego wieczoru)

WAŻNE

Dorosły ma prawo się nie zgodzić, a dziecko ma prawo być z tego powodu niezadowolone.

Ważne, aby to było autentyczne, czyli wynikające z moich granic/potrzeb a nie automatyczne, czy tylko związane z zasadami.

Niezbędna spójność i spokój: mówię, myślę i czuję „NIE”.

Patronat merytoryczny
Instytut Matki i Dziecka
epozytywna opinia.pl
Organizator
Strefa Wychowania
Patronat
NASK
Experyment centrum nauki
Partnerzy
Jurapark Krasiejów
Thalgo
Jurapark Bałtów
bambino
Jurapark Solec
Trefl
Rodzina Treflików
Farma Iluzji
muduko
Paper link.
alilo.pl
Toddleroad
Patronat medialny
TVP
WP
Bliżej przedszkola
CzasDzieci
abc
EGMONT
Familie.pl
miasto dzieci
Blisko Nauczyciela
Dziecko w podróży
mamaville
Dzieci
Ojcowska Strona Mocy
Ładne Bebe.pl
wrodzinamy.pl
Pomysłowa Mama
MAMA
TATA