

Kilka słów o rozsądnym stawianiu granic nastolatkom. Materiał dla rodziców i wychowawców.

Stawianie i przestrzeganie granic jest ważnym elementem życia rodzinnego i społecznego.

Dorośli zazwyczaj już o tym wiedzą. Dzieci i młodzież nie zawsze.

Warto wyznaczać dzieciom granice, bo dzięki nim uczą się:

- uważności,
- odpowiedzialności,
- prawdomówności,
- dotrzymywania umów,
- ponoszenia konsekwencji własnych wyborów/własnego postępowania,
- szacunku dla innych.

Dzieci są zobowiązane do przestrzegania określonych przez rodziców zasad. Jeśli je naruszają, ponoszą konsekwencje, np. muszą się wytłumaczyć ze swojego zachowania lub dostają tzw. „szlaban”.

Szlaban to prosta metoda wychowawcza, która szybko pozwala dziecku odczuć konsekwencje swojego postępowania. Często udzielany jest spontanicznie, doraźnie jako kara za niepożądane zachowanie. Powinien być wychowawczy, jednak bywa objawem słabości lub bezsilności rodzica. Jeśli informacji o zakazie/karze towarzyszą gniew i ostre słowa, dziecko niczego się nie uczy z takiej sytuacji. Utwierdza się natomiast w przekonaniu, że rodzice go nie rozumieją i są niesprawiedliwi. Będzie się buntować przeciw ich zasadom i nadal je łamać.

Szlaban udzielany mądrze, z rozumą i spokojem, w atmosferze akceptacji dziecka, jest wychowawczy. Uczy poszanowania granic i przestrzegania zasad.

Przykłady nakładania szlabanu:

- ograniczenie lub odebranie przywilejów,
- zakaz wychodzenia z domu,
- ograniczenie ilości czasu spędzanego poza domem,
- zakaz pójścia na imprezę lub wyjazdu z rówieśnikami,
- zakaz korzystania z komputera/telefonu komórkowego,
- zmniejszenie kieszonkowego.

Nastoletnie dzieci przeżywają bunt młodzieńczy, który umożliwia im kształtowanie tożsamości, określanie wartości i doświadczanie różnych ról społecznych. W tym okresie dążenie młodych ludzi do niezależności i wolności ściiera się z koniecznością ich nadzoru ze strony rodziców (dorosłych).

Bunt młodzieńczy przejawia się w sposobie ubierania, zachowania, wyrażania się, poglądach, zainteresowaniach i wyborze grupy rówieśniczej. Najlepsze, co rodzice mogą zrobić, to zaakceptować tę przemianę. Nie oznacza to jednak, że dzieciom wszystko wolno. Nadmierne przyzwalanie odbiera im poczucie osadzenia w rzeczywistości, bezpieczeństwa oraz możliwość uczenia się życia społecznego i przestrzegania norm.

Jak stawiać granice i nakładać na dzieci ograniczenia:

1. Bądź rodzicem obecnym - obserwuj swoje dziecko, interesuj się nim, bądź uważny na jego nastroje i emocje.
2. Rozmawiaj z nim o jego życiu, słuchaj, co ma do powiedzenia.
3. Wyznaczaj granice w atmosferze akceptacji i miłości.
4. Bądź obiektywny: nie myśl jedynie o swojej wygodzie lub swoich racjach. Zastanów się, co jest najlepsze dla dziecka.
5. Zdecyduj, w jakich sprawach dopuścisz do dyskusji lub negocjacji (pozwolisz dziecku współdecydować).
6. Dobrze przemyśl swoje decyzje, zanim poinformujesz o nich dziecko. Upewnij się, że zgromadziłeś potrzebne argumenty i wiesz, jak je przekazać w prosty i zrozumiały sposób.
7. Bądź konkretny i zwięzły – młodzież nie jest w stanie dłużej utrzymać uwagi na jednym temacie.
8. Sprawdź, czy dziecko zrozumiało, o co ci chodzi oraz czy wie, jakie będą konsekwencje niestosowania się do twoich postanowień (unikaj słowa „kara”).
9. Rozmawiaj spokojnie, nie daj się wyprowadzić z równowagi.
10. Bądź konsekwentny – nie wycofuj się z podjętych decyzji pod wpływem manipulacji (nastolatki są mistrzami szantażu emocjonalnego). Dzięki temu dajesz dziecku odczuć, że jest dla ciebie ważne, że je traktujesz poważnie.
11. Bądź elastyczny. Jeśli coś się nie sprawdza, zmień zasady. To dowód siły i dojrzałości, a nie objaw słabości.
12. Nie naruszaj granic dziecka – ono też ma swoje prawa.
13. Unikaj sformułowań typu: „Ja tu rządzę i masz mnie słuchać.”, „Dopóki tu mieszkasz, będziesz robił, co ci każę.”, „Jesteś nieodpowiedzialny/głupi/niewdzięczny.”
14. Używaj sformułowań typu: „Rozumiem, że chcesz chodzić na imprezy, ale ja chcę, żebyś był w domu przed 23. Jeśli wywiążesz się z tego, za kilka miesięcy przesuniemy godzinę powrotu na 23.30.”, „Uważam, że zbyt dużo czasu spędzasz przed komputerem. Twoje oceny się pogorszyły. Do czasu ich poprawienia ograniczam komputer do dwóch razy w tygodniu.”, „Nie zgadzam się, żebyś na mnie krzyczał. Porozmawiamy, kiedy się uspokoisz.”
15. Jeśli stosujesz konsekwencje za nieprzestrzeganie umów, dopasuj je do konkretnej sytuacji naruszenia. Nie uogólniaj, nie przesadzaj, ale też nie bądź pobłażliwy.

Faber A., Mazlish E., Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały, jak słuchać, żeby z nami rozmawiały, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2016.

Shapiro-Barash S., Masz szlaban na zawsze, Nasza Księgarnia, Warszawa 2013.