

DLACZEGO DZIECI POTRZEBUJĄ GRANIC?

Wyobraźmy sobie państwa bez granic, domy bez drzwi czy choćby ogród bez ogrodzenia, z którego każdy może skorzystać tak, jak chce i kiedy chce. Granice państw są chronione, tak jak chronimy nasze domy czy ogrody. Wszelkie drzwi, ogrodzenia i żywopłoty wyznaczają obszar, który jest nasz – ten, za który odpowiadamy – przestrzeń naszych decyzji, wpływów, wolności i niezależności. Informują one gości, że tu obowiązują nasze zasady, a korzystanie z tej przestrzeni jako wspólnej wymaga uzgodnienia z nami oraz akceptacji ustalonych przez nas zasad.

Granice nie są wartością samą w sobie. Nadają sens temu, co ochraniają. Zasoby emocjonalne naszej rodziny opierają się na wzajemnej miłości. Głównym zadaniem rodziców jest zaspokajanie dziecięcych potrzeb bliskości, miłości, dbanie o ich bezpieczeństwo, zdrowie, odżywianie, rozwój, sen. Tutaj rodzi się pytanie: jaka jest różnica pomiędzy zachcianką, a potrzebą? Dzieci na początku nie widzą różnicy pomiędzy tym, na co w danej chwili mają ochotę, a tym, czego naprawdę potrzebują – tym bardziej rodzice muszą być świadomi tej różnicy. Dzieciom na początku wydaje się, że udany dzień to taki, w którym można robić wszystko to, na co ma się ochotę. Dorośli z doświadczenia wiedzą, że szczęśliwe życie wiąże się z umiejętnością stawiania sobie celów i ich realizacją. Niesie to za sobą konieczność robienia czegoś, na co nie zawsze mamy ochotę lub czegoś, co bywa trudne lub frustrujące. Dzieci potrzebują rodziców, od których stopniowo nauczą się różnicy pomiędzy chwilową zachcianką, a rzeczywistą potrzebą – rodziców, którzy wskażą, której z nich w danej sytuacji należy dać pierwszeństwo. Jeśli rodzice zawsze faworyzują dziecięce życzenia, wówczas przenoszą na dzieci odpowiedzialność za dobro rodziny, a to zbyt wielki ciężar na ramionach dziecka. Jeśli trwa to zbyt długo, dzieci nie rozwiną w sobie empatii i zdolności współżycia z innymi. Odbije się to negatywnie na relacjach z rodzicami i rodzeństwem, a w dorosłym życiu na umiejętności tworzenia bliskich, satysfakcjonujących związków.

Jednocześnie możemy być spokojni, że nie rozpieścimy naszych dzieci dając im w nadmiarze to, czego naprawdę potrzebują: bezwarunkowej miłości i poczucia bezpieczeństwa. Dzieci, które nie akceptują słowa „nie”, domagają się tego, aby ich życzenia były natychmiast spełniane (zachowują się roszczeniowo). Tak rozwijają się

dzieci, które dostają za dużo tego, co niepotrzebne. Oczywiście mamy prawo sprawiać naszym dzieciom przyjemność. Nie będzie miało złych konsekwencji dawanie im tego, na co mają ochotę, jeśli rodzice nie próbują w ten sposób unikać konfliktów (nie ustępują wyłącznie „dla świętego spokoju”) lub by zasłużyć na przychylność dziecka, a przede wszystkim nie zaspokajają życzeń dzieci kosztem własnych potrzeb i granic.

Dzieci potrzebują granic, aby czuć się bezpiecznie. Granice pozwalają im doświadczyć porządku świata, który wypływa z różnych wartości. **Rodzic ceniący prawdę postawi granicę kłamstwu. Rodzic, którego priorytetem jest miłość i szacunek w rodzinie, nie zgodzi się na przemoc. Obserwując wybory dorosłych, dzieci uczą się wartości, a doświadczając granic przyswajają porządek świata, uczą się hierarchii celów i zyskują poczucie bezpieczeństwa.**

Na znaczenie granic w życiu dzieci wskazuje Ross Campbell podając przykład ochroniarza w dużym budynku. Człowiek ten zerka na monitory i o pełnych godzinach obchodzi budynek naciskając klamkę każdego pomieszczenia. Próbuje otworzyć kolejne drzwi po to, by z ulgą stwierdzić, że są zamknięte. Zamknięte czyli, że budynek jest bezpieczny, że wszystko pod kontrolą i nie ma nikogo niepowołanego. Tak jak ten ochroniarz z wielkiego budynku, dzieci chcą się upewnić, że ich świat pozostał na swoim miejscu, że nie muszą decydować o sprawach dorosłych. Burzą się domagając, żeby wszystko im było wolno, aby z ulgą stwierdzić, że kluczowe decyzje podejmują rodzice, a zakres odpowiedzialności i decyzyjności dzieci jest dostosowany do ich wieku, dojrzałości emocjonalnej i kompetencji społecznych.

Sprawdzanie granic jest rozwojowe. Młody człowiek eksperymentuje na co ma wpływ, a co go przerasta lub mu nie służy, co spotyka się z dezaprobatą dalszego lub bliższego otoczenia, a co przyniesie mu akceptację ze strony innych. Już dziecko od osiemnastego miesiąca życia targane przez własne dążenia i potrzeby próbuje odkryć świat wartości. Najbliżej ma świat wartości swoich rodziców. Szuka odpowiedzi na pytania „*co pochwalają, a co potępiają rodzice?*”, „*w co się angażują, a z czego rezygnują?*”, „*co deklarują, a czym naprawdę żyją?*” i potrzebuje czasu, aby się w tym świecie rozeznąć. Wówczas przydaje mu się informacja zwrotna, która będzie odnosiła się do indywidualnych granic i wartości dorosłych. Ważne jest, aby niezmiennie i wciąż na nowo mówić „nie” w odniesieniu do tych samych sytuacji. Tak samo istotne jest

konsekwentne mówienie „tak” – zielone światło dla wartości, które cenimy. Często wielokrotnie trzeba będzie powtórzyć np. *„chcę najpierw dokończyć rozmowę z mamą, a potem porozmawiam z tobą”*. Te wypowiedzi wnoszą nasze TAK na dokończenie rozmowy z mamą i TAK na porozmawianie z tobą oraz NIE dotyczące czasu – nie teraz tylko potem, jak skończę z mamą. TAK dla moich wartości, TAK dla mojej relacji, bliskości z dzieckiem i NIE, które wyznacza granicę (np. czas, sposób realizacji itp.). W skrócie nasz przekaz komunikuje „kocham i nie zgadzam się” oraz „szanuję twoje potrzeby i stawiam stop w miejscu, gdzie dążąc do ich zaspokojenia naruszasz moje granice”, „STOP, tu kończy się zakres twoich wpływów, bo za to odpowiadam ja”. Im bardziej osobisty, prosto sformułowany i zdecydowany jest ten przekaz, tym bardziej będzie przekonujący.

Kiedy dzieci mają 10-14 lat, rodzice powinni trochę inaczej spostrzegać swoją odpowiedzialność w temacie granic. Od tej pory będą potrzebni dzieciom bardziej jako „sparingpartnerzy”. Chodzi o to, aby nie ulegać pomimo, że nastolatek szturmuje nasze granice, aby sprawdzić czy głoszone przez rodzica zasady przetrwają taką konfrontację. Pozostanie przy swoich wartościach i jednoczesna akceptacja nieuchronności konfliktów z nastolatkiem to trudne wyzwanie. Dzięki tym sytuacjom dziecko dotyka tak mało namacalnej rzeczy jaką są wartości. Doświadczając konsekwencji dziecko uczy się odpowiedzialności za podejmowane decyzje.

Zdarza nam się mylić stawianie granic ze stawianiem na swoim. Mylimy też wprowadzanie granic z walką o władzę w rodzinie – „przepychanki” słowne, robienie sobie nawzajem na złość, podnoszenie głosu, szantażowanie, manipulowanie, aby inni zrobili to, na czym mi zależy. W takich zachowaniach nie ma poszanowania dla granic innych osób ani przekazywania pozytywnych wartości – chyba, że zasadą jest brak zasad – liczy się to, aby zaspokoić własne zachcianki, nie ważne jakim kosztem. Nie zbudujemy w ten sposób dobrej relacji. W rodzinie nie chodzi tylko o to, co robimy, ale też jak to robimy. Umiejętność troszczenia się o własne potrzeby bez lekceważenia potrzeb dziecka to sposób na dobre przywództwo w rodzinie. Daje ono dzieciom poczucie bezpieczeństwa i buduje więź, która ma szansę trwać aż do śmierci. W takim związku obie strony mają taką samą godność, choć mają różne obowiązki i prawa.

Jak bycie wiarygodnym rodzicem pogodzić z byciem zwykłym człowiekiem, takim, który rozwija się, zmienia zdanie? Czy nasze „nie” może podlegać negocjacjom?

W relacji rodzic - dziecko nie będziemy negocjować wartości fundamentalnych dla rodzica. W tym obszarze zasady mają być wyrażone jasno, a dziecko musi być pewne, że istnieją wyraźne granice, ale pomimo tego zawsze warto rozmawiać.

Wymiana różnych punktów widzenia to dobry sposób na praktykowanie zasady: równa godność wszystkich członków rodziny. Rodzic, który po takiej rozmowie zostaje przy swoim stanowisku oraz ten, który zmodyfikuje swoje zdanie będzie cieszył się większym szacunkiem dziecka niż ten, który za punkt honoru postawi sobie, że nie da się przekonać. Warto negocjować, zwłaszcza gdy konflikt dotyczy potrzeb.

Pamiętajmy, że nie jesteśmy i nie musimy być nieomylni. Przyznanie się do błędu i przeproszenie to też ważne umiejętności, w których nasze dzieci nas naśladową. Bądźmy autentyczni. Tu z pomocą przychodzą nam nasze emocje. To emocje są tym informatorem, sygnałem, że przekroczone nasze granice, że ktoś narusza nasze wartości. Zamiast prawić kazanie zastąpmy słowa „*musisz*”, „*jak mogłeś*”, zastąpmy krytykę i ocenianie informacją: co czułem, kiedy ty zachowałeś się w określony sposób: „*złości mnie, kiedy uderzasz psa*”, „*martwię się, kiedy się spóźniasz*”, „*przykro mi, że nie dam rady pójść z Tobą do kina*”. Mówiąc o swoich uczuciach i potrzebach robimy większe wrażenie, a inni mogą reagować zdumieniem, smutkiem, refleksją, czy rozczarowaniem. Mogą być poruszeni, ale nie obrażeni, bo nie naruszamy ich osobistych granic. Komunikując nasze uczucia w kontekście konkretnego działania dziecka stawiamy granice, jednocześnie dając znać, że szanujemy rozmówcę, szanujemy siebie, nasze potrzeby i ograniczenia.

Kiedy naszym bliskim trudno jest zmierzyć się z granicami, bądźmy wielkoduszni.

W żaden sposób nie możemy krytykować, czy wyśmiewać reakcji emocjonalnej dziecka, która z jego punktu widzenia jest ważna. **Okazanie zrozumienia nie oznacza słabości.** Empatyczny komunikat „*wyobrażam sobie, jak jest ci trudno ... / ile ciebie kosztuje...*”, „*jak bardzo cię złości / smuci / irytuje...*” i zmierzenie się z granicami zbuduje relację. Jednocześnie, gdy traktujemy z miłością i szacunkiem granice naszych dzieci, one zaczynają robić to, o co poproszą rodzice – może nie zawsze, i bez entuzjazmu, ale zwykle to robią. Wyznaczanie granic wspiera kształtowanie się

adekwatnego obrazu siebie (własnej wartości, poczucia sprawstwa, własnych ograniczeń), pomaga doświadczyć, czym jest odpowiedzialność, realizować cele i spełniać marzenia.

Temat granic w życiu każdego człowieka, małego i dużego, można podsumować refleksją Jespera Juul'a (duńskiego terapeuty rodzinnego, autora książek o wychowaniu i socjologii) :

„ Najlepszym prezentem, jaki rodzice mogą dać swojemu dziecku, jest świadomość, że myślą to, co mówią, i mówią to, co myślą. Tylko wtedy możemy mówić szczerze TAK do innych i do siebie, kiedy jesteśmy w stanie także szczerze powiedzieć NIE”.

Dlatego stawiamy granice naszym dzieciom, bo tylko wtedy zbudujemy dobre relacje oparte na szacunku, wolności, poczuciu bezpieczeństwa i zadbamy o dobrostan swój, swoich dzieci i bliskich.

Ps. W stawianiu granic (w oparciu o realne potrzeby a nie zachcianki) może pomóc *Załącznik 1 Teoria podstawowych potrzeb dziecka wg Jeffrey Younga.*

Opracowała mgr Aldona Grzybowska

Bibliografia:

- Ross Campbell „Sztuka zrozumienia”. Oficyna wydawnicza „Vocatio”, 1999;
Adele Faber, Elaine Mazlish „Jak mówić żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły”, Media Rodzina, 1996;
Jesper Juul „NIE z miłości”, Wydawnictwo MiND Dariusz Syska, 2011;
Janet S. Klosko, Jeffrey Young „ Program zmiany sposobu życia”, 2012.

TEORIA PODSTAWOWYCH POTRZEB DZIECKA JEFFREYA YOUNGA

Amerykański psycholog Jeffrey Young wyróżnił 6 podstawowych potrzeb dziecka:

1. **Potrzeba bezpieczeństwa** – najważniejsza z potrzeb; pojawia się już w momencie narodzin. Dziecko, by mogło rozwijać się prawidłowo, potrzebuje stabilnych warunków życia, chroniących go przed niebezpieczeństwami z otoczenia. Poczucie bezpieczeństwa wiąże się także z fizyczną bliskością rodziców i ich dostępnością psychiczną – gotowością do regulowania emocji dziecka. „*W bezpiecznym domu rodzice są zawsze dostępni, fizycznie i psychicznie. Nikt nie jest źle traktowany*”

2. **Potrzeba kontaktu z innymi** – dziecko potrzebuje zainteresowania, czułości i miłości. Na potrzebę kontaktu składają się trzy komponenty: troska, empatia i opieka. W początkowych etapach życia wszystko to może zapewnić jedna osoba – najczęściej matka. „*Empatia nawiązuje do obecności kogoś takiego w bliskim otoczeniu, kto rozumie twój świat, uprawomocnia twoje uczucia. Czy twoi rodzice rozumieli cię? Czy byli wrażliwi na twoje uczucia? Czy mogłeś im się zwierzyć, gdy miałeś problem? Czyli byli zainteresowani tym, co miałeś do powiedzenia? I w końcu opieka to zapewnienie siły, kierunku i nadzoru*”. W miarę następującego rozwoju dziecko zaczyna odczuwać też potrzebę kontaktu z szerszym rozumianym otoczeniem, przede wszystkim z rówieśnikami. Dzięki kontaktowi z szerszym gronem ludzi dziecko może przynależeć do różnych grup, dzięki czemu będzie czuło się akceptowane i rozumiane.

3. **Potrzeba autonomii** – dziecko, żeby dobrze się rozwijało, powinno mieć pewną dozę samodzielności, oczywiście takiej dostosowanej do jego wieku. Dzieci potrzebują mieć przestrzeń na dokonywanie własnych wyborów, nawet, jeśli okażą się one błędne (oczywiście wybory te muszą spełniać kryteria bezpieczeństwa). Rodzice, by wspierać dziecięcą potrzebę autonomii, powinni wspierać dziecko w jego eksplorowaniu świata, jednocześnie jednak będąc gotowymi do udzielenia pomocy. „*Nadopiekuńczy* rodzice trzymają swoje dzieci w zależności. Wzmacniają zachowania zależnościowe i zniechęcają do tych samodzielnych, tłamszą swoje dzieci, nie dając im wolności i nie wspierając nauki bycia samowystarczalnym. Rodzicom *niewystarczająco opiekuńczym* nie udaje się odpowiednio zadbać o swoje dzieci. Od najmłodszych lat ich dzieci radzą sobie same w świecie i funkcjonują na poziomie powyżej swego wieku. Takie dzieci sprawiają wrażenie, że są autonomiczne, ale w rzeczywistości mają silne potrzeby zależnościowe”

4. **Potrzeba poczucia własnej wartości** – dziecko powinno być zapewniane, że jest kochane bezwarunkowo, bez względu na jego zachowanie czy osiągnięcia, np. oceny w szkole. By dziecko mogło rozwinąć pozytywną samoocenę i wiedzieć, że jest wartościowe, rodzice powinni je doceniać i często chwalić, unikając też zbytniego krytykowania i porównywania do innych. To nauczy je, że nie musi zasługiwać na szacunek i miłość, a to stanie się wartością niezwykle przydatną w dorosłym życiu.

5. **Potrzeba autoekspresji** – dziecko powinno mieć przestrzeń na dowolne wyrażanie siebie (oczywiście, w granicach bezpieczeństwa i społecznych norm). Dziecko, nawet bardzo małe, jest zupełnie odrębną jednostką, i w taki sposób winno być traktowane. Z tego powodu, ważne jest, by dzieci miały swobodę w wybieraniu np. swoich zainteresowań. Powinny także

wiedzieć, że mogą swobodnie wyrażać swoje emocje, w tym np. złość, jeśli tylko swoją ekspresją nikogo nie krzywdzą.

6. Potrzeba realnych ograniczeń – stanowi pewnego rodzaju odwrotność potrzeby autoekspresji, ale jest równie ważna dla dziecięcego rozwoju. Dziecko powinno mieć postawione granice i przestrzegać pewnych zasad ustalonych przez rodziców. Dzieci muszą wiedzieć, że nie wszystko im wolno – naczelną zasadą jest tu unikanie krzywdzenia innych. Zadaniem rodziców jest tu uświadomienie dzieciom, że ich zachowanie ma swoje konsekwencje, oraz odpowiednie wyciąganie tych konsekwencji. Dzięki temu, dziecko nauczy się, że powinno przestrzegać pewnych zasad, bez których panowałby chaos.

„ Kiedy dorośli nie mogą się sami kontrolować, nie będą też kontrolować dzieci. To dzięki samokontroli rodziców sami uczymy się kontrolować. Robimy sobie to, co było robione nam. Kiedy mamy rodziców, którzy zapewniali jasne, konsekwentne i odpowiednie ograniczenia, wtedy uczymy się odnosić je do siebie. Pacjenci wychowani bez ograniczeń przeważnie nie uczą się idei wzajemności. Twoi rodzice nie nauczyli cię, że aby coś dostać, musisz dać coś w zamian. Raczej przekazywali ci informację, że będą się tobą opiekować, a ty nic nie musisz robić w zamian”. Warto uczyć dzieci tolerowania frustracji i odkładania gratyfikacji w czasie.

Wiedza o potrzebach dziecka jest niezwykle ważna – dzięki ich spełnieniu dzieci wyrosną na świadomych i szczęśliwych dorosłych. Niespełnione potrzeby z dzieciństwa mają ogromny wpływ na późniejsze życie (mogą m.in. prowadzić do zaburzeń), dlatego warto uświadomić sobie, jak wielkie mają znaczenie.