

Po co stawiamy dzieciom granice?

Wyobraźmy sobie ogród bez ogrodzenia, z którego każdy może skorzystać tak jak chce i kiedy chce. Niełatwo być takim ogrodem, gdyż nie każdy kto odwiedzi ten ogród może okazać się miłośnikiem przyrody. Chronimy nasze ogrody. 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, na jakich odbędzie się to zasadach.

Granice nie są wartością samą w sobie. Mają sens w odniesieniu do zasobów, które 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 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. Rozpieszczone dzieci to te, 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 przychyłność 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. Ktoś, dla kogo 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.

Ross Campbell posługuje się przykładem 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 rozeznać. 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 wyznaczają 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 walczeniem o władzę w rodzinie – mam tu na myśli „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.

Nie musimy być nieomylni. Przyznanie się do błędu i przeproszenie to też ważne umiejętności, w których nasze dzieci nas naśladowują. Bądźmy autentyczni. Tu z pomocą przychodzą nam nasze emocje. To emocje są tym informatorem, sygnałem, że przekroczono 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.

Tak więc stawiamy dzieciom granice, bo dają one poczucie bezpieczeństwa, budują relacje rodzinne, regulują wzajemną bliskość, wspierają kształtowanie się adekwatnego obrazu siebie (własnej wartości, poczucia sprawstwa, własnych ograniczeń), pomagają doświadczyć czym jest odpowiedzialność, realizować cele i spełniać marzenia.

Rozważania na temat granic chcę podsumować refleksją Jespera Juul’a: „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”.

Dbajmy o nasze granice, budujmy dobre relacje i szanujmy granice naszych bliskich.

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.

Autor: mgr Dorota Zientak – psycholog