

"Bliskość i granice – jak budować dobrą relację z dzieckiem?"

Każdy rodzic chce, aby jego dziecko czuło się kochane, ważne i bezpieczne. Jednocześnie codzienność z kilkulatkiem przynosi sytuacje, w których trzeba powiedzieć „nie”, zatrzymać niepożądane zachowanie albo pozostać przy swojej decyzji mimo protestu dziecka.

Czy można jednocześnie budować bliską relację i stawiać granice?

Można – a jedno nie wyklucza drugiego, ale to relacja jest fundamentem



Dziecko uczy się świata przede wszystkim w relacji z dorosłymi. Potrzebuje ich zainteresowania, dostępności i odpowiedzi na swoje potrzeby. To właśnie w codziennych sytuacjach – podczas zabawy, rozmowy, wspólnego posiłku, ale również złości czy konfliktu – zdobywa doświadczenie, że dorosły jest obok i pomaga mu poradzić sobie z tym, co przeżywa.

Bliska relacja nie oznacza jednak spełniania wszystkich próśb dziecka ani unikania sytuacji, w których będzie ono niezadowolone.

Dziecko może czuć złość, smutek czy rozczarowanie, a jednocześnie doświadczać bezpieczeństwa w relacji z dorosłym.

1. Granica nie jest karą

Stawianie granic często kojarzy się mimowolnie z zakazami i karą. Tymczasem granice przede wszystkim informują dziecko: **co jest dozwolone, co nie jest bezpieczne i na co dorosły się nie zgadza**. Poniżej przedstawiam Państwu kilka przykładów sytuacji:

- Zamiast: „Natychmiast przestań! Jesteś niegrzeczny!”
- możemy powiedzieć: **„Nie pozwolę ci mnie bić. Widzę, że jesteś bardzo zły.”**

W tym komunikacie mieszczą się dwie ważne informacje: *Twoje emocje są dla mnie ważne oraz nie każde zachowanie jest akceptowalne.*

Możemy akceptować **emocję**, nie akceptując równocześnie **zachowania**!

Często pojawia się też wtedy u rodziców następująca myśl: **„Ale ono wtedy jeszcze bardziej się złości!”**

To możliwe. Postawienie granicy nie zawsze sprawi, że dziecko natychmiast się uspokoi. A zwłaszcza gdy nie jesteśmy w stawianiu granic konsekwentni i oczekujemy, że za pierwszym czy drugim razem dziecko zachowa się tak jak tego oczekujemy.

Pamiętajmy, że kilkuletnie dziecko dopiero rozwija zdolność samoregulacji. Kiedy słyszy „nie”, może płakać, krzyczeć, złościć się czy próbować negocjować. Zadaniem dorosłego nie zawsze jest sprawienie, żeby trudna emocja jak najszybciej zniknęła.

- Możemy pomóc dziecku **przeżyć przez tę emocję**, pozostając jednocześnie przy swojej decyzji.

„Wiem, że bardzo chciałeś tę zabawkę. Dzisiaj jej nie kupimy. Widzę, że jesteś z tego powodu zły.”

Uznanie uczuć dziecka nie oznacza zmiany decyzji.

2. Dziecko dopiero się uczy, więc bądźmy dla niego przykładem

Samoregulacja, czekanie na swoją kolej, radzenie sobie z odmową czy powstrzymywanie impulsu nie pojawiają się z dnia na dzień. Rozwijają się stopniowo, a dziecko potrzebuje w tym procesie ogromnego wsparcia dorosłego.

- Dlatego zamiast oczekiwać: **„Powinieneś już wiedzieć, że tak się nie robi”**
- warto pomyśleć: **„On dopiero uczy się, co może zrobić w takiej sytuacji.”**

Jeśli dziecko ze złości rzuca zabawką, samo „Nie rzucaj!” może nie wystarczyć. **Bardzo ważne by dostarczyć dziecku również informację, co może zrobić zamiast tego**, bez tego dziecko nie będzie wiedziało w jaki inny sposób może teraz wyrazić swój stan emocjonalny:

„Klockami nie rzucaamy. Jeśli jesteś zły, możesz powiedzieć: jestem zły, mocno tupnąć albo przyjść do mnie, przytulić się.”

Jak mówić, żeby granica była czytelna?

Kontynuując w trudnej sytuacji nie zawsze potrzebujemy długiego tłumaczenia. Starajmy się robić to jak najmniej. Czasami wystarczy kilka spokojnych słów:

„Nie pozwolę ci mnie uderzyć.”

„Możesz być zły. Nie możesz mnie bić.”

„Widzę, że bardzo tego chcesz. Dzisiaj tego nie kupimy.”

„Nie pozwolę ci zabrać zabawki z ręki. Możesz poprosić o swoją kolej.”

„Widzę, że trudno ci teraz przestać. Pomogę ci.”

Granica jest najbardziej czytelna wtedy, gdy jest **krótka, konkretna i możliwa do utrzymania przez dorosłego.**

3. **Dziecko w silnych emocjach? – najpierw regulacja, potem rozmowa.**

Kiedy dziecko przeżywa bardzo silne emocje – złość, frustrację, lęk czy rozpacz – jego możliwości słuchania, rozumienia i logicznego myślenia są znacznie ograniczone. W takim momencie **nie jest to dobry czas na tłumaczenie, moralizowanie, zadawanie wielu pytań czy straszenie konsekwencjami**. Ze względu sposób funkcjonowania ludzkiego układu nerwowego komunikaty często po prostu nie docierają.

- *Zamiast mówić: „Ile razy mam ci powtarzać?“, „Przestań natychmiast!“, „Jak się nie uspokoisz, to...“, „Zobacz, co zrobiłeś!“, **warto najpierw pomóc dziecku odzyskać poczucie bezpieczeństwa i spokój.***

Najpierw regulacja, później rozmowa.

Co możemy zrobić?

- **Zadbajmy o bezpieczeństwo** – jeśli dziecko bije, kopie, rzuca przedmiotami lub może zrobić krzywdę sobie albo komuś, spokojnie zatrzymajmy niebezpieczne zachowanie. Możemy powiedzieć: „Nie pozwolę ci bić. Jestem tutaj i zadbam o to, żeby było bezpiecznie.”
- **Mówmy krótko i spokojnie.** W silnych emocjach wystarczy kilka prostych słów: „Widzę, że czujesz złość” „Jestem obok.” „Pomogę ci się uspokoić.”
- **Nie próbujmy wygrać z emocjami dziecka.** Krzyk dorosłego zwykle nie pomaga dziecku się wyciszyć. Nasz spokój może stać się dla niego „kotwicą”.
- **Dajmy przestrzeń na emocje, ale stawiajmy granice zachowaniu.** Każda emocja jest dozwolona, ale nie każde zachowanie. Dziecko może być bardzo złe, ale nie może bić, gryźć ani niszczyć rzeczy.
- **Do rozmowy wróćmy dopiero wtedy, gdy dziecko się uspokoi.** To jest moment na zastanowienie się, co się wydarzyło, nazwanie emocji, omówienie konsekwencji i poszukanie innych sposobów radzenia sobie następnym razem.

4. A gdy sami popełnimy błąd?

Budowanie dobrej relacji nie wymaga bycia idealnym rodzicem. Dorosłym również zdarza się stracić cierpliwość, powiedzieć coś zbyt ostro czy zareagować inaczej, niż chcieliby.

Ważne jest również to, co wydarzy się **później**.

Możemy wrócić do dziecka i powiedzieć:

„Byłam zdenerwowana i krzyknęłam. Nie powinnam była tak do ciebie mówić. Spróbujmy jeszcze raz.”

W ten sposób pokazujemy dziecku coś bardzo ważnego: **w relacji mogą pojawiać się trudne momenty, a po nich można ponownie szukać kontaktu i rozwiązania.**

Warto zapamiętać:

**Bliskość nie oznacza braku granic.
Granica nie musi oznaczać kary.
Akceptacja emocji nie oznacza akceptacji każdego zachowania.
A konsekwencja nie musi oznaczać surowości.**

Dziecko potrzebuje dorosłego, który potrafi jednocześnie powiedzieć:

„Widzę, co czujesz” i „Nie pozwolę ci tego zrobić”.

To właśnie w takich codziennych sytuacjach dziecko stopniowo uczy się rozumienia własnych emocji, respektowania granic innych osób oraz radzenia sobie z frustracją.

Materiał opracowany przez Psycholog mgr Emilię Suszkę-Śpionkowską

BIBLIOGRAFIA ORAZ POLECANA LITERATURA DLA RODZICÓW:

Faber, J., King, J. (2022). *Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały. Poradnik przetrwania dla rodziców dzieci w wieku 2–7 lat*. Poznań: Media Rodzina, wyd. II, tłum. B. Horosiewicz.

Faber, A., Mazlish, E. (2024). *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*. Poznań: Media Rodzina, tłum. M. Więżnowska, B. Horosiewicz.

Shanker, S. (2016). *Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*. Warszawa: Mamania, tłum. N. Fedan.

Siegel, D. J., Bryson, T. P. (2020). *Potęga obecności. Jak obecność rodziców wpływa na to, kim stają się nasze dzieci, i kształtuje rozwój ich mózgów*. Warszawa: Mamania, tłum. J. Dżdża.

Kirkilionis, E. (2021). *Więź daje siłę. Emocjonalne bezpieczeństwo na dobry początek*. Warszawa: Mamania, tłum. J. Ma ksymowicz-Hamann.

Zdjęcia okładek pochodzą ze strony internetowej Tantis.pl.

