

Informowanie dziecka o zakazach lub ograniczeniach

Załącznik do scenariusza *Kocham cię, dlatego masz szlaban – o rozsądnym stawianiu granic nastolatkom*.

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 ściera 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 rządę 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 krzychał. 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.