**Stawianie granic – to jest sztuka!**

My rodzice  mamy wspaniałego sprzymierzeńca, który pomaga ofiarować  naszym dzieciom poczucie bezpieczeństwa, a jednocześnie okazywać dojrzałą miłość – jest nim **stawianie granic połączone z konsekwencją**. Jeśli mimo prób i błędów nie poddamy się i wytrwale pracujemy nad samymi sobą, aby nauczyć się właściwie stawiać granice i konsekwentnie trzymać obrany kurs, to uda nam się dobrze przygotować dzieci do dojrzałego życia oraz przyjęcia i naśladowania pożądanych wartości moralnych. Granice nie są rzeczą wrodzoną. Kształtujemy je całe życie. Róbmy to świadomie i wyciągajmy wnioski z naszych błędów.

Jak to robić? Gdzie kryją się pułapki? Oto dekalog rodziców, którzy chcą dobrze stawiać granice i być w tym konsekwentni.

1. **Budujmy nasz autorytet.**

Pino Pellegrino ujął to bardzo zgrabnie: *Dzieci potrzebują odnaleźć w swoich rodzicach nie równoprawnych kolegów, ale dojrzalych i dorosłych ludzi.* Abyśmy dobrze to zdanie zrozumieli musimy pamiętać, że stawianie granic nie ma nic wspólnego z przemocą, ale z konsekwencją. Przemoc w formie agresji słownej czy fizycznej świadczy o nieporadności i słabości rodzica oraz rujnuje jego autorytet. Jednak stanowczy, podniesiony głos nie musi oznaczać przemocy, czasem jest nawet niezbędny.

1. **Stawiajmy granice od najmłodszych lat** **– nasze latorośle wyrosną na zdrowych emocjonalnie i moralnie ludzi.**

Brak właściwie stawianych granic skutkuje rożnymi trudnościami w życiu dorosłym, np. w zalęknieniu, w zrozumieniu samego siebie, w budowaniu relacji i więzi z innymi ludźmi. Może też doprowadzić do poważnego kryzysu małżeńskiego samych rodziców (gdy zatracają oni własną granicę małżeńską w całkowitym oddaniu dzieciom). Kiedy rodzic ulega dziecku po przekroczeniu granicy, jego pociecha chwilowo czuje satysfakcję, ale otrzymuje pozawerbalny komunikat: *Rodzic ci ulega, a więc jest bardzo słaby*. W konsekwencji **dziecko nie czuje się bezpiecznie**. Rodzice mają niezastąpioną rolę i winni budować swój autorytet. Gdy rodzic zareaguje właściwie na próbę przekroczenia granicy (nie pozwoli jej przesunąć, będzie konsekwentny, stanowczy), dziecko ma prawo poczuć złość i buntować się, jednak otrzymało pozawerbalny komunikat: *Masz silnych rodziców! Możesz z nimi czuć się bezpieczniej. Wiesz co ci wolno, a co nie. W razie zagrożenia możesz na nich liczyć. Nie odpuszczą. Zależy im na tobie*.  Nie bójmy się płaczu, krzyku, czy złości dziecka – dla nas to cenna informacja, że granica była istotna i obroniliśmy ją prawidłowo. W pierwszym odruchu zwykle dziecko reaguje niechęcią na postawiony zakaz. Gdyby nie było reakcji dziecka, oznaczałoby to, że dla niego ta granica nie ma większego znaczenia. Jednak, gdy reakcja jest silna musimy uważać na pułapkę pierwszą: nasza granica nie musi być postawiona słusznie, może być zbyt ciasna, mimo, że dotyczy ważnej sprawy, a my staramy się być konsekwentni. Znaczenie ma tu też wiek dziecka. I drugą: zagrożenie może kryć się w naszym zwodniczym lęku przed  złością dziecka, która może być zdrową reakcją emocjonalną, ale powinna być akceptowalna społecznie (bicie, niszczenie rzeczy, obraźliwe słowa i przekleństwa są nie do przyjęcia). Gdy jesteśmy zdecydowani, nasze przesłanie w kierunku dziecka jest pozytywne i istotne: *Jesteśmy silniejsi od ciebie.* Dziecko w ostatecznym rozrachunku może czuć się bezpieczniej.

Nie wystraczy tylko właściwie postawić granicę np. zabraniając Jasiowi uczulonemu na kakao, spróbować czekoladkę od babci. Trzeba być jeszcze konsekwentnym w zakazie, choćby Jaś chciał ją tylko „polizać”. Jeśli ulegniemy dziecku, to tak jakbyśmy w ogóle nie postawili granicy… Niektórzy rodzice bardzo się gubią, raz pozwalają na coś, innym razem nie. Taka postawa rodzi ogromny chaos w życiu dziecka… i rodzica.

* **Uważajmy na różnice w poglądach rodziców na wychowanie dziecka** lub „podchody” dziecka do jednego z rodziców. Powinno nam się zapalić czerwone światło.
1. **Czerpmy z właściwych wzorców; kształtujmy zdrowe poglądy wychowawcze**, wzmacniajmy swoje rodzicielskie kompetencje na warsztatach dla rodziców. Nie dajmy się wpędzić w chore poczucie winy albo „życie na luzie”, „bezstresowe wychowanie”, itp.
2. **Rodzic stawia granice, bo KOCHA, a** **kto kocha ten wymaga**.

Kochać nie oznacza zgadzać się na wszystko, wszystko zapewnić. Źle rozumiana miłość jest związana z lękiem przed niezadowoleniem dziecka. Kierujmy się  wyższym dobrem dziecka, bądźmy rodzicami, nie kumplami.

1. **Pośpiech, przewlekłe zmęczenie i chęć świętego spokoju** może doprowadzić nas do jeszcze większych problemów w stawianiu granic, jeśli będziemy ulegać dziecku z ich powodu.
* **Pracujmy nad swoją niedojrzałością emocjonalną**, aby nie czynić z dziecka powiernika lub kogoś kto ma potwierdzić naszą wartość i zrealizować nasze ambicje, bo to utrudni stawianie granic.
* Bądźmy również czujni i konsekwentni, gdy dziecko jest przewlekle chore, przeżywa czyjąś śmierć lub jest niepełnosprawne.

Nie dajmy się zwieść choremu poczuciu winy, nie wymagając od dziecka respektowania granic.

1. **Dbajmy o budowanie więzi ze współmałżonkiem – to wszystkim członkom rodziny przyniesie wymierne dobro.** Troszczmy się w pierwszej kolejności o potrzeby wspólnoty małżeńskiej, w drugiej o potrzeby dziecka. Nie zatracajmy się na rzecz dzieci, bo to nasza wzajemna miłość najbardziej je buduje moralnie. (Nie chodzi o patologiczną sytuację, gdy rodzice zajmują się wyłącznie sobą, dziecko czuje się porzucone; ma wrażenie, że zawadza rodzicom w realizacji ich pasji i planów). Nie składajmy małżeństwa w ofierze na ołtarzu rodzicielstwa. To nieuchronnie prowadzi do kryzysu.
2. **Bądźmy cierpliwi wobec dzieci i siebie samych**, **dbajmy o dobre relacje** **z dziećmi** nie poprzez spełnianie ich zachcianek, przekupywanie ich, ale dobrze przeżyty z nimi wspólny czas.

Brak granic może skutkować kłopotami w kontaktach z ludźmi, przyjmowaniem roli agresora lub ofiary, naruszaniem cudzych granic, poczuciem zagrożenia i braku ochrony, brakiem umiejętności mówienia „nie”. Nie zapominajmy, że dzieci bardzo potrzebują takich zasad życia, które jasno ustalają co jest dobre, a co złe.