

AUTORYTET CZY BLISKOŚĆ?

*Jak zachować równowagę
w kontaktach z dziećmi?*



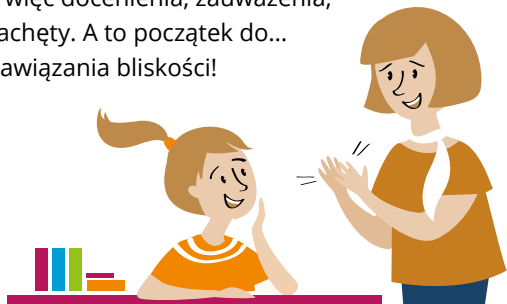
CZYM SĄ ZDROWE GRANICE?

Aby mówić o relacji jaką możemy nawiązać z dzieckiem, bez względu jak bardzo jest ona bliska, musimy stworzyć z nim zdrowe granice. „Zdrowe” to takie, które są **przewidywalne, zawsze takie same i zapewniające poczucie bezpieczeństwa**. Aby je stworzyć, niezbędna okaże się nasza konsekwencja i jasny system zasad.



JAK STWORZYĆ SYSTEM ZASAD?

System zasad, powinien być w swojej naturze **dostosowany do wieku dziecka**, czyli jego możliwości poznawczych i rozwojowych. Żaden jednak nie działa bez **naszego wzmocnienia pozytywnego**, a więc docenienia, zauważenia, zachęty. A to początek do... nawiązania bliskości!



CZY JESTEM BLISKO Z DZIECKIEM?

Po czym poznać, czy nasza relacja jest bliska? Jak zauważyć, że stajemy się ważni dla dziecka? To wbrew pozorom nie będzie moment, gdy dziecko „przyjdzie do nas z kłopotem”, gdyż etap ten może być późno. Bliskość zaczyna się, gdy dziecko, **zaprasza nas do swojego świata dzieląc się pomysłami i wspólną zabawą**.



NASZE BŁĘDY!

Gdy granice z dzieckiem są:

- **zbyt przepuszczalne** – dziecko ma za dużą wiedzę o świecie dorosłych, zna nasze problemy lub
- **zbyt sztywne**, czyli nie dopuszczamy dziecka do spraw dla niego ważnych, o wszystkim decydują dorośli, a dzieci mają się dostosować... wówczas nie jesteśmy dla dziecka bezpiecznymi dorosłymi. Mimo, że często nas kochają.

„PRÓBUJĘ KONSEKWENCJI, ALE TO NIE DZIAŁA”

A jesteś pewna/y, że próbujesz **konsekwencji**, a nie **kar**? W jakich sytuacjach „odpuszczasz”, „ulegasz”, masz wrażenie, że „nie wytrzymasz hysterii”, gdy powiesz „**nie**”? Czy masz pewność, że dziecko rozumie Twoje oczekiwania? Czy Ty rozumiesz jego potrzeby?



**Ty decydujesz
jak reagujesz**



INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie



MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego

ZDROWE GRANICE

Praktyczne wskazówki dla rodziców/opiekunów



AUTORYTET TO NIE STRACH

Często myślimy, że budowanie autorytetu opiera się na strachu. Słyszymy, że dzięki klapsom dzieci miały szacunek do rodziców. Prawdą jest jednak to, że

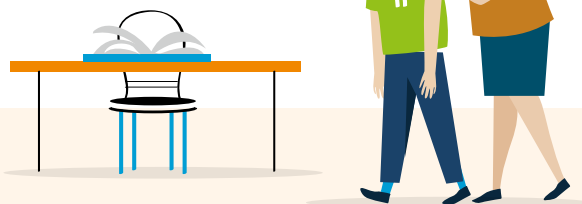
dziecko, które się boi, nie uczy tego, co powinno, a tego, że gdy popełni

błąd – karane jest strachem. Krzyczenie, bicie, zastraszanie to metody krótkotrwałe i szkodliwe w skutkach.



KARA TO NIE KONSEKWENCJA!

- **Kara** to coś, co nie ma związku z zachowaniem dziecka. Jeśli dziecko nas nie słucha, a my zabieramy jego telefon – wymierziliśmy karę.
- **Konsekwencja** ma związek z zachowaniem. Jeśli dziecko w czasie przeznaczonym na obowiązki bawiło się, musi poświęcić czas zabawy na obowiązki. Tak jak to jest w dorosłym życiu.



CO GDY POPEŁNISZ BŁĄD?

Jeśli jako dorosły błędnie ocenisz intencje i zachowanie dziecka – **nie bój się przeprosić.** Słowo „przepraszam” nie niszczy naszego autorytetu, a wręcz przeciwnie – buduje go. To komunikat „zobacz! Jeśli popełnimy błąd należy przeprosić. Jeśli ja to robię, chcę, żebyś ty też to zrobił”.



KONSEKWENCJA TO GWARANT BEZPIECZEŃSTWA

Jeśli myślimy, że mówiąc dziecku „nie” i wymierzając konsekwencje, gdy nas nie posłucha, robimy mu krzywdę, należy zwrócić uwagę, że dziecko musi wiedzieć, że powinno słuchać dorosłych, bo to oni pokazują, co dobre, a co złe. Nasze granice nie krzywdzą dziecka, tylko zapewniają mu **bezpieczeństwo.**



ŻYCIE TO NIE TYLKO „MIŁE CHWILE”

Trzymanie dziecka „pod kloszem” czy „w złotej klatce” nie przygotuje dziecka na to, z czym będzie się mierzyć. Życie czasem ma gorzki smak. Pokazywanie dziecku tego, że są różne odcienie szarości, nie zawsze wygrywamy, nie każdy nas lubi, a czasem nie wszystkim warto zaufać będzie procentować większą **odpornością psychiczną.**



Ty decydujesz
jak reagujesz



INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie



MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego