

Zasady, reguły, nakazy - potrzebne, ale czy niezbędne?



Często słyszymy, że dzieciom należy wyznaczać granice. Twierdzimy, że jasne normy i zasady dają poczucie bezpieczeństwa, pomagają w odróżnieniu dobra od zła oraz gwarantują stabilność. Uważamy, że dzieci powinny przyjąć powszechnie uznane normy, a przekroczenie ich będzie niosło za sobą odebranie lub ograniczenie przywilejów. Czy to naprawdę jedyna droga?

Uznajemy, że jeśli dziecko nie przestrzega reguł, to w naszym domu jest zbyt liberalnie, a dziecko ma za dużo swobody i trzeba zwiększyć konsekwencje lub ograniczyć jego przywileje. Warto jednak zastanowić się, czy naprawdę myślimy, że wprowadzając dziecku normy i zasady nauczymy je robić to, co należy? **Co jest istotne - aby dziecko stosowało się do reguł, ponieważ uważa je za słuszne czy dlatego, że ktoś mu je narzucił?**

Od razu przyznam, że nie jestem zwolenniczką tworzenia regulaminów, kodeksów czy zasad postępowania, ponieważ w praktyce nie da się ich jednoznacznie zastosować i nie służą one budowaniu relacji. Raczej

zachęcam, żeby przedstawiać dzieciom swoje racje np. zastrzegamy, że granie na komputerze jest możliwe tylko do godziny 18.00, ale dopuszczamy wokół tej decyzji **dyskusję czy negocjacje**. Zdarza się przecież, że rozmawiamy i zmieniamy lub przesuwamy ustalenia, ponieważ przykładowo: jest weekend, wolne następnego

dnia albo cały dzień pada deszcz i dzieci nie mogą wyjść na dwór. **Wspólne ustalenia mają układać codzienność i pomagać wszystkim członkom rodziny, ale nie są niezmiennie.** Czasem to, co ustaliliśmy dezaktualizuje się i najzwyczajniej w świecie nie służy naszej rodzinie i jest dla nas niewygodne.

Jak poznawać swoje granice?

Zamiast ustalania zasad zachęcam do **poznawania wzajemnych granic osobistych oraz uczenia siebie (i dziecko) jasnego ich komunikowania.** Oczywiście taka nauka może trochę potrwać. Nasze granice poznajemy dopiero wtedy, kiedy ktoś je przekracza. To jest swego rodzaju paradoks, że czujemy i dostrzegamy granice (swoje i drugiego człowieka), dopiero kiedy zostaną naruszone albo się z nimi zderzymy. Jesper Juul - pedagog i terapeuta rodzinny, autor książek o rodzicielstwie - uważa, że życie w rodzinie to proces uczenia się i dowiadywania, gdzie leżą granice naszych bliskich.

Warto, aby rodzice pamiętali, że ustalone zasady nie są ważniejsze niż samo dziecko. Można określić to przeciwieństwem „niezłomnej konsekwencji”. Jeśli coś nie jest dobre dla mojej relacji z dzieckiem, to mam prawo zmienić zdanie - nawet jeśli wcześniej wydawało się, że te ustalenia będą bardzo dobre.

Rodzic czy dziecko - do kogo należy ostateczny głos?

Oczywiście, że w rodzinie decydujący głos należy do rodziców. To oni mają dużo więcej mądrości życiowej i dlatego powinni sprawować przywództwo. **Dla dobrego samopoczucia i relacji w rodzinie bardzo ważne jest jednak, w jaki sposób rodzice będą decydować.** Czy zrobią to w sposób despotyczny (takie są zasady i musisz ich przestrzegać) czy **demokratyczny, zapraszając dzieci do dialogu.**

Bezdyskusyjnie dzieci czują się bezpiecznie, jeśli w rodzinie panuje **wewnętrzny ład**. Nie jest to jednak równoznaczne ze sztywnymi zasadami czy normami. Wewnętrzny ład polega na tym, że **dorośli wiedzą, jakie wartości w życiu rodzinnym są dla nich ważne**. Przykładowo:

- Wspólne spożywanie posiłków a może też wspólne ich przygotowywanie.
- Zabawa z dziećmi.
- Wspólne spędzanie czasu wolnego.
- Wspólne spacerowanie.

Zachęcam, aby opierać życie w rodzinie na tym, co jest dla niej całej cenne. Pozwoli to budować relację, a nie stosować się do odgórnie narzuconych zasad czy norm. Jeśli będziemy wiedzieć, na czym nam zależy oraz czego potrzebujemy, to posługując się językiem osobistym, nauczymy się komunikować te rzeczy.



Wielokrotnie słyszę od rodziców skargi na to, że dzieci nie respektują ustalonych zasad np. grania na komputerze albo pory odrabiania lekcji. Przyznam, że wcale się temu nie dziwię. **Dzieci nie chcą**

respektować “jakiś” odgórnie narzuconych zasad. Znacznie szybciej zareagują, kiedy usłyszą, że coś jest dla ich mamy ważne albo że na czymś zależy tacie.

Przykłady:

Chciałbym żebyś o 17.00 wyłączył komputer i zabrał się za odrabianie lekcji. Ważne jest dla mnie, abyś dobrze przygotował się na jutro do szkoły. Możesz to zrobić?

Lub - *Czego potrzebujesz, żeby to zrobić?*

Albo po prostu - *Chcę żebyś wiedział, że to dla mnie ważne.*

Oczywiście, taki komunikat nie zawsze i nie za każdym razem będzie skuteczny. To wcale nie oznacza, że mamy rezygnować z takiej formy komunikacji. Będzie ona uczyć dziecko, że warto przestrzegać reguł, bo są ważne, a nie odgórnie narzucone.

Normy, które wspierają życie rodzinne

Nie ulega wątpliwości, że dzieci i rodzice czują się lepiej, gdy posiadają pewne swoje reguły, takie jak:

- O jakiej porze wstajemy rano, a o jakiej w weekend?
- Jak wygląda nasz poranek?
- O której godzinie kładziemy się spać?
- Jak spędzamy popołudnia?
- Kiedy korzystamy z mediów?
- Kto jest odpowiedzialny za odrabianie lekcji i naukę?

Jednak dla całej rodziny zdrowsze jest, kiedy są one modyfikowane i dostosowane do aktualnej sytuacji oraz potrzeb w rodzinie, bez naruszania osobistych granic zarówno dzieci, jak i rodziców.

Wspomniany już przeze mnie Jesper Juul pisze, że "Większość dzieci bardzo łatwo dostosowuje się do ogólnych reguł panujących np. w rodzinie, pod warunkiem, że ich osobiste granice nie są deptane i przekraczane". Od siebie dodam jeszcze, że **zasady są respektowane, kiedy z dziećmi o nich rozmawiamy a poglądy dziecka są dla nas istotne**. Warto też, aby rodzice zastanowili się, czy czując, że tracą kontrolę rzeczywiście potrzebują stworzenia kolejnych zasad.

Co ważne, dziecko nie dlatego szanuje reguły, że zostały ustalone i uzasadnione przez rodzica, ale dlatego, że szanuje osobę, dla której są one ważne.

Źródła:

- Jesper Juul, O granicach. kompetentne relacje z dzieckiem. Wydawnictwo MiND. Podkowa Leśna 2020
- Jean Liedloff. W głębi kontinuum. wydawnictwo Mamania. Warszawa 2010.

Marzena Jasińska

Trener, dyplomowany coach, doradca rodzinny. Od lat wspiera rodziców w konsultacjach indywidualnych oraz warsztatach psychoedukacyjnych. Swoją pracę opiera na filozofii Jespera Juula, założeniach Rodzicielstwa Bliskości oraz Porozumienia Bez Przemocy. Specjalizuje się w zakresie neurodydaktyki oraz uczenia się uczniów. Ekspert rozwoju osobistego, komunikacji, negocjacji. W swojej pracy zajmuje się także tematyką mediacji szkolnych, procesów grupowych, zarządzania zmianą w organizacji i zarządzania zespołem. Prywatnie mama dwóch dorosłych synów.

LIBRUS