**Ćwiczenie 1:**

Poniżej podano sposoby, które stosują rodzice przy wytyczaniu granic. Przeczytaj uważnie opisy kilku sytuacji. Zastanów się i zakreśl te opisy, które są ci najbliższe.

 Jeśli nie chcę jeść przy stole, mama biega za mną po domu, prosi, abym zjadł i karmi mnie łyżeczką. Potem daje mi jajko niespodziankę.

 Jeśli mam posprzątać zabawki to głośno marudzę, albo się obrażam lub wściekam, a wtedy mama sprząta za mnie.

 Jeśli chcę grać na komórce, wyciągam sobie telefon z torebki mamy.

 Jeśli biję mamę, ona mówi że ją boli i jest smutna i prosi, żebym ją uderzył w nogę jak chcę.

 Jeśli nie chcę jeść przy stole, mama karmi mnie na siłę albo straszy, że nie dostanę słodyczy. Przy stole jest niemiło i nerwowo.

 Jeśli nie chcę sprzątać po sobie, mama krzyczy i zabiera mi zabawki.

 Jeśli nie posprzątam zabawek, nie zjem obiadu, nie chcę się ubrać, uderzę siostrę – rodzice zawsze mi grożą, że nie dostanę tableta.

 Jeśli biję mamę, ona oddaje mi i bijemy się nawzajem, ja potem płaczę.

 Jeśli nie chcę jeść przy stole, rodzice nie biegają za mną, tylko jedzą razem posiłek i sprzątają po nim. Nie dostaję słodyczy. Gdy jestem głodny, mama mówi: „*Obiad już jedliśmy. Możesz zjeść marchewkę albo ogórka siedząc przy stole. Za godzinę będzie kolacja”*

 Jeśli nie posprzątam zabawek mama stanowczo mówi mi, co będzie, gdy tego nie zrobię (np. zabiera klocki do pudła i chowa na 1 dzień).

 Rodzice wyznaczają czas kiedy mogę pograć na tablecie i ile bajek oglądam w tv. Po obejrzeniu bajki, wyłączają telewizor. Nie mam telewizora ani komputera w swoim pokoju.

 Jeśli biję mamę, ona stanowczo przytrzymuje mi ręce i patrząc mi w oczy mówi – nie ma bicia!

**Ćwiczenie 2:**

Zastanów się i odpowiedz:

 Kiedy trudno jest ci stawiać dzieciom jasne granice?

 Co robisz, gdy dzieci testują twoje zasady?

 Jak myślisz, jakiego rodzaju komunikat dzieci otrzymują na temat twoich zasad, jednoznaczny czy sprzeczny?

 Czy raz na coś pozwalasz, a innym razem nie, w zależności od humoru?

 Czy dzieci wiedzą co wolno, a czego nie wolno?

 Czy w domu panuje chaos, telewizor i komputer są ciągle dostępne, masz wrażenie, że dziecko cię nie słyszy?

 Czy wysyłany przez ciebie komunikat pomaga dzieciom uczyć się określonych zachowań i postaw?

**Jak określać dziecku granice?**

**Krok pierwszy: słowa**

**1. Komunikat powinien dotyczyć zachowania dziecka** – skoncentruj się na zachowaniu, a nie na cechach dziecka:

**NIE:***„Dlaczego jesteś taka niedobra? Nie rób tak!!!”*

**TAK:  
*„Nie pozwalam na bicie siostry.”***

**2. Bądź bezpośredni i konkretny** – powiedz jasno i krótko, czego oczekujesz od dziecka.

**NIE:***„Dlaczego znowu nie umyłeś rąk!?”*

**TAK:  
*„Teraz idziemy umyć ręce przed jedzeniem.”***

**3. Dokładnie określaj konsekwencje.**

**NIE:**

*„Co ty robisz? Dlaczego rzucasz kredkami? Przestań! Nie rób tak!”*

**TAK:  
*„Nie rzucamy kredkami. Kredki są do rysowania. Jeżeli będziesz rzucała kredkami, wezmę je i schowam w pudełku.”***

**4. Mów stanowczo, ale nie krzycz. Nawiąż kontakt wzrokowy z dzieckiem.**

**Jak określać dziecku granice?**

**Krok drugi: czyny**

**5. Popieraj słowa działaniem** – nie strasz dziecka, że np. wyrzucisz zabawki, jeżeli wiesz, że tego nie zrobisz. Twoje słowa są na tyle wiarygodne, na ile potwierdzają je stojące za nimi działania!

Reaguj natychmiast.

Popieraj słowa działaniem, nawet jeśli dziecko płacze lub ma atak wściekłości.

**NIE:**

*„Ile razy ci mówiłam, żeby nie rzucać kredkami? Nie kupię ci nowych, jak się połamią! Zobaczysz, oddam twoje kredki innym dzieciom!!!”*

**TAK:**

***„Kredki nie są do rzucania. Chowam je do pudełka.”***

Wkładam kredki do pudełka. Daję dziecku znowu do rysowania następnego dnia przypominając, że kredkami rysujemy na kartce, nie rzucamy.

Przygotowała: Małgorzata Przybyła – Pecka - psycholog