



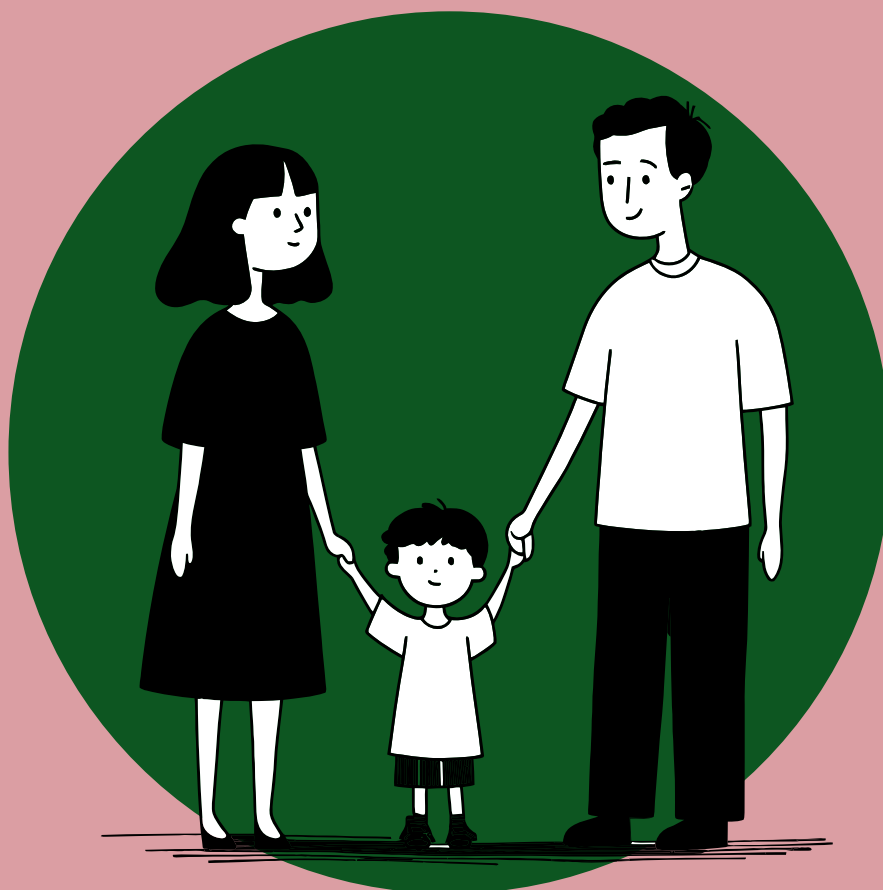
DOM
ANIOŁÓW
STRÓŻÓW

www.anioly24.pl

PO CO NAM GRANICE?

JAK WYCHOWAĆ DZIECKO, KTÓRE POTRAFI ZADBAĆ O SIEBIE,
SWOJE EMOCJE I BEZPIECZEŃSTWO

E-book dla rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.



PARTNER:



Anielska Akademia Rozwoju



Kilka słów wstępu...

Niniejszy e-book skierowany jest do rodziców dzieci wczesnoszkolnych. Bez obaw, nie chodzi o to aby od razu znalazły się na liście „Forbesa”, ale zbudowały pewność siebie i wiarę w swoje możliwości. Poprzez stawianie im wyzwań i zachęcanie do nauki, dzieci mają większą motywację do eksplorowania, odkrywania i rozwijania swoich umiejętności, a to są właśnie fundamenty do osiągnięcia wszystkich celów... i marzeń!

GOTOWI?

PO CO DZIECKU GRANICE?

Granice pomagają dziecku zrozumieć, że jest ważne, ma swoje potrzeby i może o nich mówić. Dzięki nim dziecko uczy się, że nie musi zgadzać się na wszystko tylko po to, żeby ktoś był zadowolony. To właśnie od codziennych sytuacji buduje się późniejsze poczucie bezpieczeństwa, pewność siebie i zdrowe relacje z innymi ludźmi.

Dziecko, które zna swoje granice, łatwiej rozpoznaje, co jest dla niego komfortowe, a co już nie. Potrafi lepiej komunikować swoje emocje, potrzeby i sprzeciw.



NAUKA GRANIC ZACZYNA SIĘ OD PIERWSZYCH DNI ŻYCIA

Nie ma jednego „dobrego momentu”, żeby zacząć uczyć dziecko granic. Robimy to już od pierwszych chwil życia, poprzez sposób, w jaki reagujemy na jego potrzeby i komunikaty.

Nawet małe dziecko potrafi pokazać, czego chce, a czego nie. Gdy odwraca głowę od piersi lub butelki, komunikuje: „nie chcę już”. Kiedy płacze, daje znać, że czegoś potrzebuje.

Reagując na te sygnały:

- uczymy dziecko, że jego potrzeby są ważne,
- pokazujemy, że ma prawo komunikować dyskomfort,
- budujemy poczucie bezpieczeństwa i zaufania.

TO WŁAŚNIE W CODZIENNYCH MAŁYCH SYTUACJACH DZIECKO UCZY SIĘ:

„MÓJ GŁOS MA ZNACZENIE.”

„MOJE POTRZEBY SĄ WAŻNE.”

„JA JESTEM WAŻNY/A”



GRANICE UCZĄ DZIECKO MÓWIĆ „NIE”

Dziecko powinno wiedzieć, że ma prawo:

- nie chcieć przytulenia,
- nie mieć ochoty na rozmowę,
- nie zgadzać się na łaskotki,
- powiedzieć „stop”, gdy coś jest nieprzyjemne.

To nie oznacza wychowywania niegrzecznego dziecka.

To nauka szacunku do własnego ciała, emocji i komfortu.

Kiedy rodzic szanuje granice dziecka w małych sytuacjach, pokazuje mu:

„NIKT NIE POWINIEN ZMUSZAĆ CIĘ DO BLISKOŚCI.”

„TWOJE UCZUCIA SĄ WAŻNE.”

„MASZ PRAWO DECYDOWAĆ O SOBIE.”



DLACZEGO GRANICE SĄ TAK WAŻNE?

Granice pomagają dziecku budować poczucie własnej wartości i bezpieczeństwa. Dzięki nim dziecko uczy się rozpoznawać swoje emocje i potrzeby. Wie, kiedy czuje się dobrze, a kiedy coś zaczyna przekraczać jego komfort.

To bardzo ważne także w przyszłości - w relacjach z rówieśnikami, partnerami czy dorosłymi. Dziecko, które od najmłodszych lat słyszy, że może mieć własne zdanie, łatwiej potrafi zadbać o siebie i swoje bezpieczeństwo.

Granice uczą także, że relacja nie powinna opierać się na strachu, presji czy podporządkowaniu.



GRANICE CHRONIĄ DZIECKO

Uczenie granic to także ważny element ochrony dziecka przed przemocą i niebezpiecznymi sytuacjami. Dziecko, które zna swoje granice:

- szybciej zauważa, że coś jest „nie tak”,
- częściej mówi dorosłym o trudnych sytuacjach,
- łatwiej reaguje na przekraczanie jego komfortu,
- wie, że ma prawo powiedzieć „nie”.

To pomaga chronić dzieci przed:

- złym dotykiem,
- manipulacją,
- presją,
- przemocą,
- niebezpiecznymi relacjami.

Najważniejszy komunikat, jaki dziecko powinno usłyszeć:

„TWOJE CIAŁO NALEŻY DO CIEBIE.”

„MASZ PRAWO CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE.”

„ZAWSZE MOŻESZ POWIEDZIEĆ NIE.”



JAK RODZIC MOŻE UCZYĆ GRANIC NA CO DZIEŃ?

Dzieci uczą się granic przede wszystkim przez codzienne sytuacje. Nie przez wykłady, tylko przez to, jak są traktowane w domu.

Kiedy pytasz:

„Mogę cię przytulić?”

„Masz ochotę teraz porozmawiać?”

„Widzę, że potrzebujesz chwili dla siebie” - pokazujesz dziecku, że jego potrzeby i emocje mają znaczenie.

To uczy je również szacunku do granic innych ludzi. Granice buduje się w prostych momentach:

- pukaniu do pokoju,
- szanowaniu prywatności,
- nieczytaniu wiadomości dziecka,
- dawaniu prawa do własnych emocji i zdania.

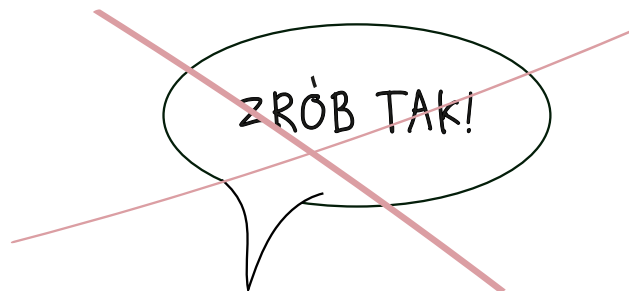


JAKICH SŁÓW LEPIEJ UNIKAĆ?

Niektóre komunikaty uczą dziecko, że jego granice nie są ważne.

Warto unikać zdań takich jak:

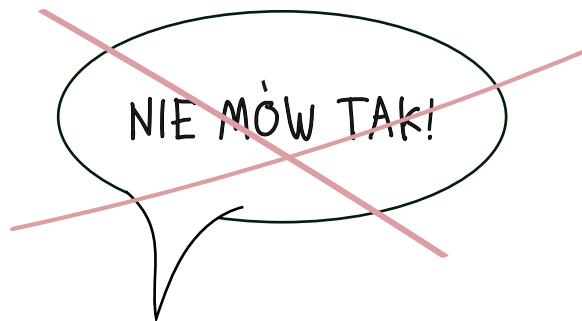
- „Nie przesadzaj.”
- „Daj buzi cioci, bo będzie jej przykro.”
- „Nie masz powodu do płaczu.”
- „Musisz być grzeczny.”
- „Jak mnie kochasz, to to zrobisz.”



Takie słowa mogą uczyć dziecko podporządkowania, tłumienia emocji i ignorowania własnego dyskomfortu.

Zamiast tego lepiej powiedzieć:

- „Widzę, że nie masz na to ochoty.”
- „Masz prawo odmówić.”
- „Twoje emocje są ważne.”
- „Porozmawiajmy o tym spokojnie.”



CO DZIEJE SIĘ, GDY DZIECKO NIE ZNA SWOICH GRANIC?

Dzieci, które nie uczą się granic, często mają trudność:

- mówić „nie”,
- rozpoznawać własne potrzeby,
- zauważać manipulację,
- reagować na przekraczanie ich komfortu.

W przyszłości mogą częściej:

- wchodzić w relacje oparte na presji,
- bać się odmowy,
- robić coś kosztem siebie, żeby zadowolić innych,
- mieć trudność z budowaniem zdrowych relacji.

Dlatego granice nie są „fanaberią”
ani „bezsstresowym wychowaniem”.

To jedna z najważniejszych umiejętności życiowych.



JAK WSPIERAĆ DZIECKO W BUDOWANIU GRANIC?

Najważniejsze jest stworzenie relacji, w której dziecko czuje:

- że może mówić szczerze,
- że nie zostanie wyśmiane,
- że rodzic je wysłucha,
- że nawet w trudnych sytuacjach może przyjść po pomoc.

Dziecko nie potrzebuje idealnego rodzica.

Potrzebuje dorosłego, który:

- jest obecny,
- rozmawia spokojnie,
- nie zawstydza,
- daje poczucie bezpieczeństwa.

To właśnie wtedy dziecko uczy się,
że zdrowa relacja opiera się na
szacunku, zaufaniu i komunikacji.



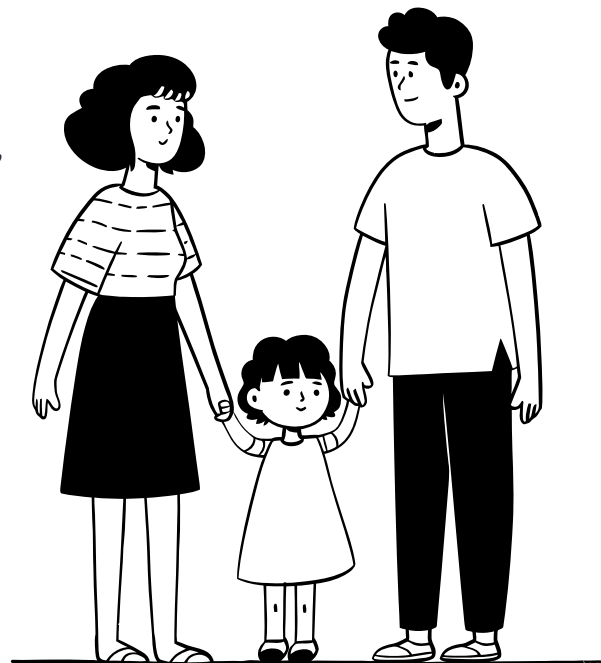
NAJWAŻNIEJSZE, CO MOŻESZ DAĆ DZIECKU NA PRZYSZŁOŚĆ

Dziecko, które zna swoje granice:

- lepiej rozumie siebie,
- czuje się ważne,
- potrafi zadbać o swoje bezpieczeństwo,
- buduje zdrowsze relacje,
- ma większą pewność siebie.

To nie oznacza, że zawsze będzie podejmować idealne decyzje. Ale będzie wiedziało, że:

- ma prawo mówić „nie”,
- może prosić o pomoc,
- zasługuje na szacunek,
- jego ciało i emocje są ważne.



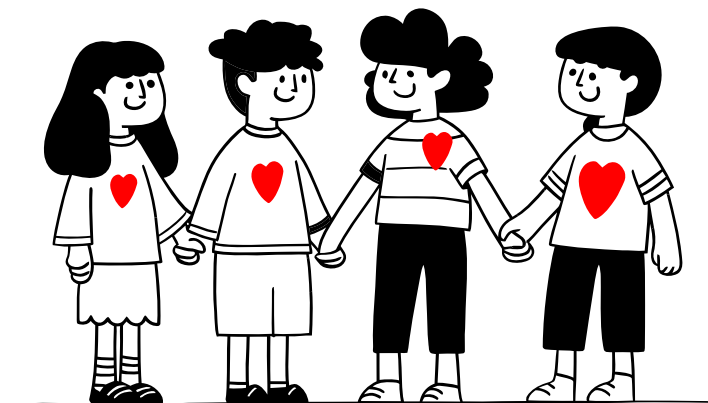
Granice nie oddalają dzieci od rodziców. Dobrze postawione granice budują bliskość, bezpieczeństwo i zaufanie.



Od ponad 30 lat otaczamy opieką dzieci, młodzież i rodziny w kryzysie na Śląsku i w Zagłębiu. Tworzymy bezpieczną przestrzeń, w której dzieci mogą otrzymać wsparcie, pomoc psychologiczną i obecność bezpiecznego dorosłego – kogoś, kto ich wysłucha, zrozumie i pomoże uwierzyć w siebie.

Każdego dnia jesteśmy blisko – pomagamy w nauce, wspieramy emocjonalnie, pokazujemy, że każdy zasługuje na miłość, szacunek i szansę. Dzięki ludziom o wielkich sercach możemy zmieniać losy dzieci, które same nie miałyby takiej możliwości.

Dołącz do nas i stań się częścią tej dobrej zmiany.



anioly24.pl