

Konsekwencja
i stawianie granic
wychowawczych.
Jak umiejętnie poradzić
sobie z trudnościami
rodzicielskimi?

Wiktoria Kubiec
psycholog

O czym będziemy rozmawiać?

1. Czym właściwe są granice?
2. Jak granice i ich brak wpływają na rozwój dziecka?
3. Dlaczego dzieci testują granice?
4. Co z granicami osobistymi rodzica?
5. Dlaczego trudno nam stawiać granice?
6. Jak skutecznie stawiać granice?
7. Co to znaczy być konsekwentnym?

Kiedy ostatnio
musieli Państwo
powiedzieć dziecku
NIE i było to trudne?



dylemat

Rodzicielstwo to
ciągłe
balansowanie
między:

- miłością
- ochroną
- uczeniem
odpowiedzialności

hipoteza

Granice nie są
przeciwieństwem
miłości.

fakt

Granice są
jednym
z najważniejszych
przejawów troski
o rozwój dziecka.

1. Czym właściwe są granice?

Granice to:

- jasne zasady
- przewidywalne reakcje rodziców
- informacja dla dziecka gdzie kończy się jego swoboda

Granice pomagają dziecku odpowiedzieć na pytania:

- Co wolno?
- Czego nie wolno?
- Co się stanie jeśli złamię zasadę?

Dzieci potrzebują struktury, ponieważ ich mózg dopiero dojrzewa.

1. Czym właściwe są granice?

Za kontrolę impulsów odpowiada kora przedczołowa, która rozwija się aż do ok. 25 r.ż.

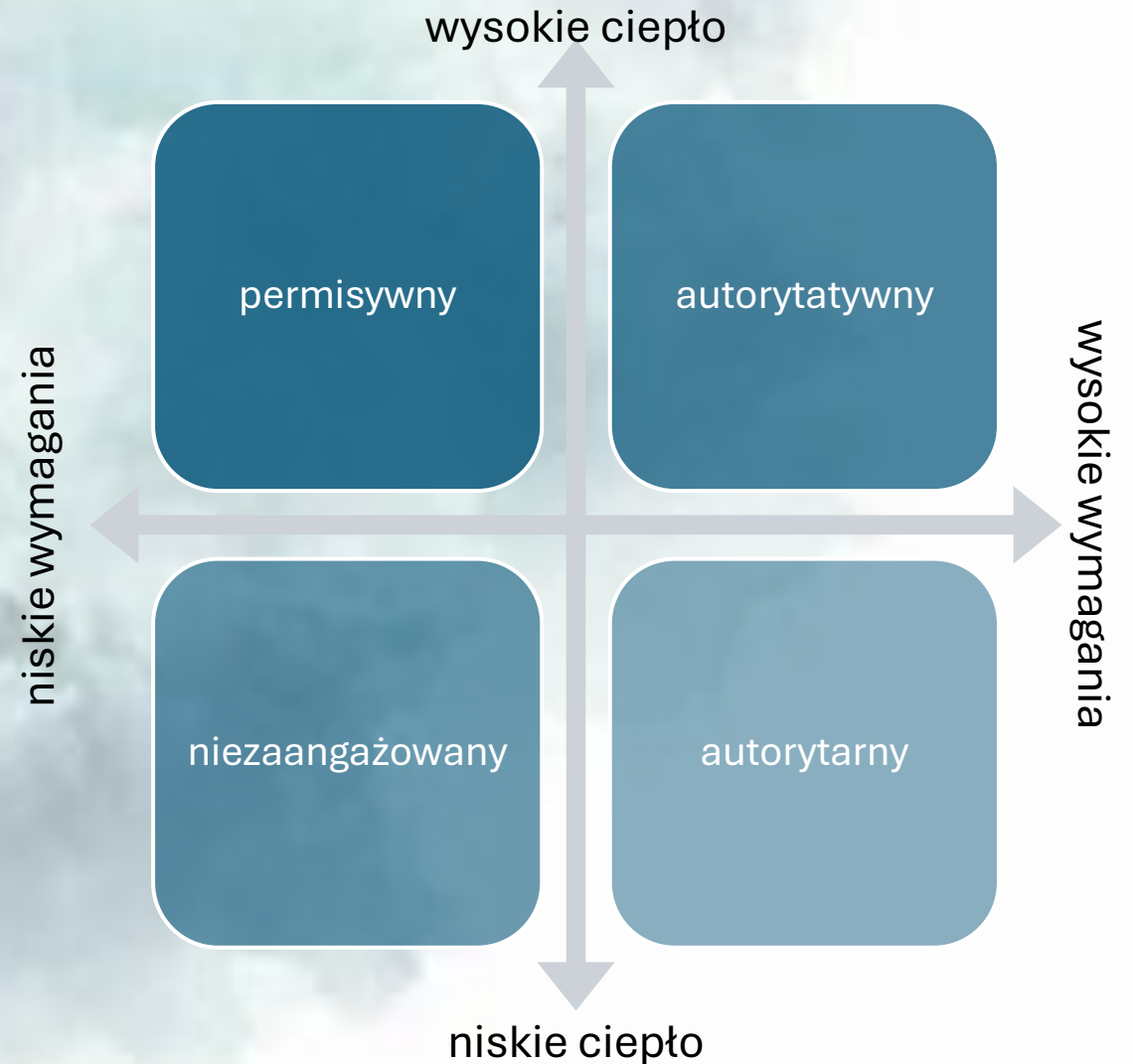
Dlatego dzieci:

- testują granice
- sprawdzają reakcje
- potrzebują powtarzalności.



2. Jak granice i ich brak wpływają na rozwój dziecka?

- Badania stylów wychowania pokazują, że najlepsze efekty daje styl **autorytatywny** opisany przez Dianę Baumrind.
- Charakteryzuje się on:
wysoką bliskością
+
jasnymi granicami



2. Jak granice i ich brak wpływają na rozwój dziecka?

Dzieci wychowywane w stylu autorytatywnym częściej:

- mają wyższą samoocenę
- lepiej regulują emocje
- są bardziej odpowiedzialne
- mają lepsze relacje społeczne.

Brak granic prowadzi często do:

- poczucia chaosu
- trudności z regulacją emocji
- problemów z autorytetem
- większego poziomu lęku.

Paradoks:

dzieci czują się bezpieczniej, gdy wiedzą gdzie są granice.

2. Jak granice i ich brak wpływają na rozwój dziecka?

Wbrew obawom wielu rodziców: granice nie niszczą relacji.

Brak granic częściej prowadzi do:

- frustracji rodziców
- narastających konfliktów
- utraty autorytetu.

Zdrowe granice budują:

- poczucie bezpieczeństwa
- szacunek
- stabilność relacji.

3. Dlaczego dzieci testują granice?

Dzieci sprawdzają:

- czy zasada jest naprawdę ważna
- czy rodzic mówi poważnie
- czy można ją negocjować
- czy granice są stałe.

Przykłady z życia:

- „Jeszcze 5 minut na telefonie”
- „Ale wszyscy mogą”
- „To niesprawiedliwe!”

Testowanie granic to naturalny proces w rozwoju.

Umożliwia to dziecku uczenie się świata.

To nie manipulacja.

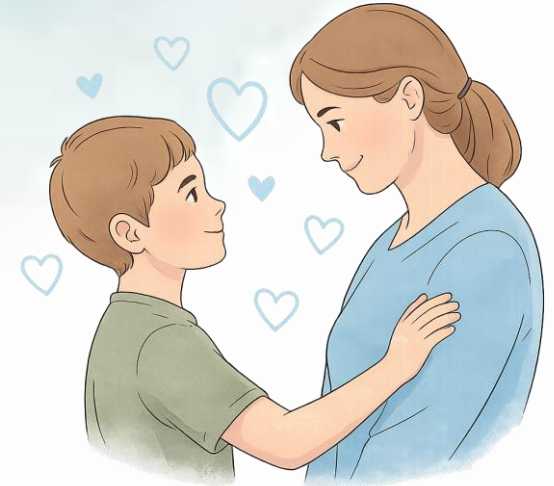
4. Co z granicami osobistymi rodzica?

Granice
dotyczą
nie tylko
dziecka.

Dotyczą
też
ochrony
zasobów
rodzica.

Granice uczą dzieci:

- szacunku
- odpowiedzialności
- regulacji emocji.



4. Co z granicami osobistymi rodzica?

Rodzic ma prawo do:

- odpoczynku
- szacunku
- własnego czasu
- emocji.

Przykładowe komunikaty:

- „Nie zgadzam się na krzyk.”
- „Porozmawiamy, gdy będziesz mówić spokojnie.”
- „Rozumiem, że jesteś zły, ale nie pozwolę na bicie.”

5. Dlaczego trudno nam stawiać granice?

1 Poczucie winy

- „Powinnam być bardziej wyrozumiała.”
- „Ono znowu przeze mnie płacze.”

2 Zmęczenie

- Rodzic ustępuje, bo nie ma energii lub sam ma trudności z regulacją emocji.

3 Lęk przed konfliktem

- Chęć uniknięcia krzyku lub płaczu.

4 Własne doświadczenia z dzieciństwa

- Niektórzy wychowali się w bardzo surowych domach i chcą tego uniknąć.

5. Dlaczego trudno nam stawiać granice?

- Gdy nasze dzieci przekraczają stawiane przez nas granice czujemy trudne emocje, co przeszkadza nam w zachowaniu reguł które chcielibyśmy promować w rodzicielstwie.
- Dlatego warto zadbać o swój dobrostan i najpierw wyregulować swoje emocje, a następnie wspierać dziecko.



6. Jak skutecznie stawiać granice?

1 Granica musi być jasna

- NIE: „Zobaczymy”
- TAK: „Dziś wyłączamy komputer o 19:00”.

2 Granica musi być spokojna

- NIE: krzyk i złość.
- TAK: spokojny, zdecydowany komunikat.

3 Granica musi być powtarzalna

- Jeśli zasada zmienia się codziennie – dziecko nie ma punktu odniesienia.

4 Granica wymaga empatii

- „Widzę, że jesteś rozczarowany. Rozumiem to. Ale dziś już kończymy.”
- Empatia nie oznacza zmiany granicy.

7. Co to znaczy być konsekwentnym?

konsekwencja nie
oznacza surowości

OZNACZA

przewidywalność
reakcji rodzica

Dziecko wie, że: jeśli zrobię X → stanie się Y

przykłady:

nie odrobiłeś pracy domowej → brak gry na komputerze

nie sprzątasz → zabawka znika na jeden dzień

7. Co to znaczy być konsekwentnym?

Czasem trudno nam ocenić reakcję dziecka, a przez to odbieramy jego emocje jako nieposłuszeństwo.

Dziecko w sytuacji stawiania granic może wyrażać:

- niezadowolenie
- rozczarowanie
- przeciążenie emocjonalne
- złość.

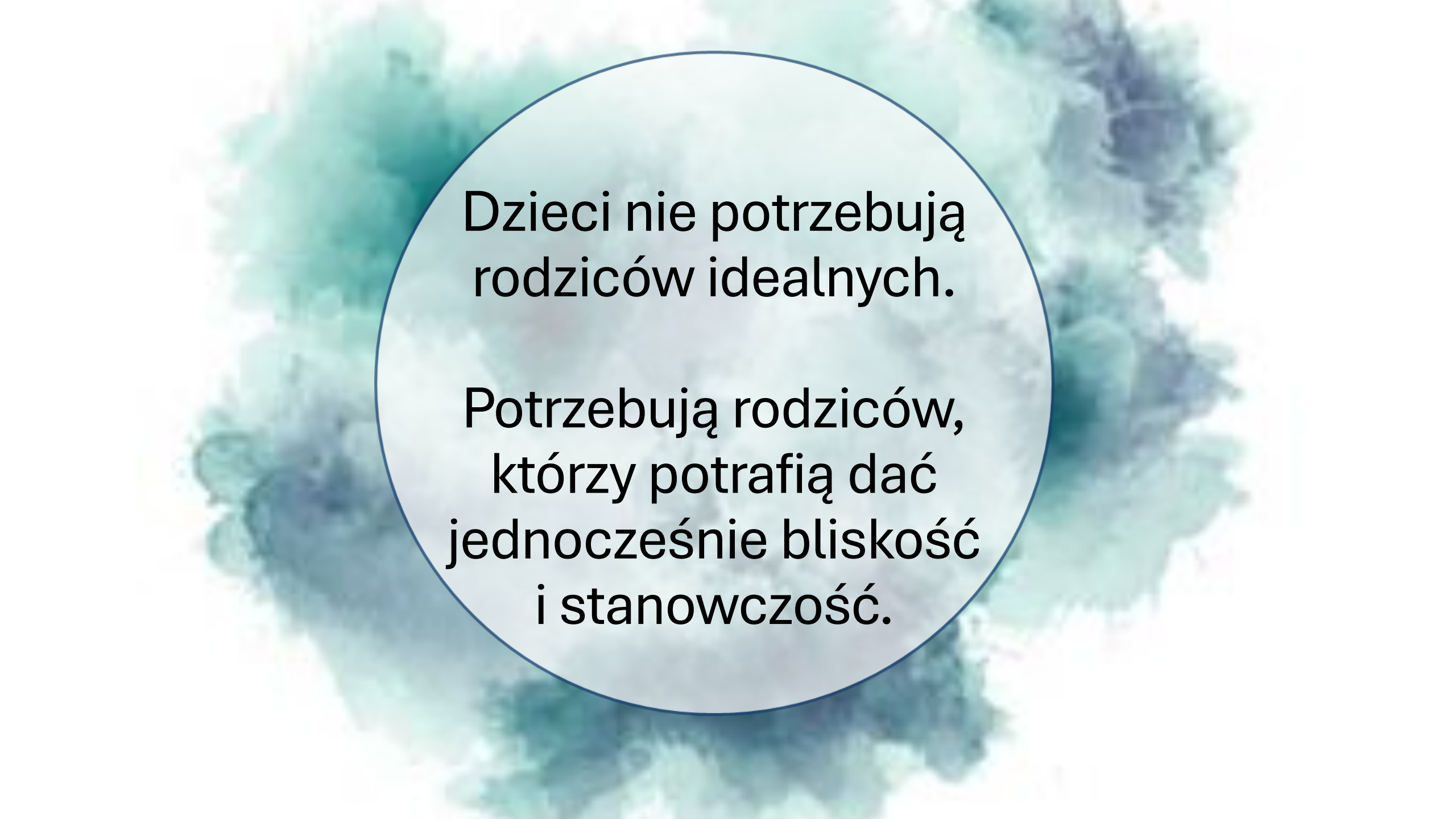
Rodzic interpretuje to jako:

- „robi mi na złość”.

Często dziecko po prostu nie radzi sobie z emocją,
a nie próbuje manipulować.

Błąd	Przykład	Skutek dla dziecka
1. Niespójność zasad Granice zmieniają się w zależności od dnia, nastroju lub sytuacji.	Jednego dnia dziecko może korzystać z telefonu godzinę, a innego trzy godziny.	Dziecko nie wie, czego się spodziewać , więc zaczyna testować granice jeszcze częściej.
2. Grożenie bez realizacji konsekwencji.	Rodzic mówi: „Jeszcze raz to zrobisz i zabieram telefon!” ale nic się nie dzieje.	Dziecko uczy się, że słowa rodzica nie mają realnego znaczenia.
3. Ustępowanie pod wpływem emocji dziecka	Rodzic wycofuje granicę, bo dziecko: płacze, krzyczy, złości się.	Dziecko uczy się, że emocje mogą zmienić decyzję rodzica.
4. Zbyt dużo tłumaczenia i negocjowania Rodzice wchodzą w długie dyskusje.	5–10 minut tłumaczenia, dlaczego trzeba iść spać.	Dzieci często odbierają to jako zaproszenie do dalszej negocjacji.
5. Krzyk zamiast granicy	Krzyk jest często sygnałem bezradności.	Krzyk nie daje jasnej informacji o zasadzie- budzi lęk zamiast zrozumienia.
6. Zbyt wiele zasad	Czasem rodzice próbują kontrolować wszystko: sposób zabawy, tempo jedzenia, każdy przejaw nieporządku.	Ciągła kontrola odbiera swobodę działania, nie uczy odpowiedzialności.
7. Granice pojawiają się dopiero wtedy, gdy rodzic jest bardzo zdenerwowany	Rodzic reaguje nagle i gwałtownie.	Zamiast przewidywalności dziecko otrzymuje bez ostrzeżenia napady złości rodzica.
8. Brak zgody między rodzicami	Jeden rodzic mówi „nie”, a drugi „dobrze, ale tylko dziś”.	Dziecko uczy się gdzie pójść by uzyskać inną odpowiedź.

- ✓ dzieci potrzebują granic tak samo jak miłości
- ✓ granice dają poczucie bezpieczeństwa
- ✓ konsekwencja oznacza przewidywalność
- ✓ empatia może iść w parze z granicą
- ✓ stawianie granic jest jedną z najważniejszych kompetencji rodzicielskich

The background is a soft, abstract watercolor wash in shades of teal, blue, and green. A large, light blue circle with a thin dark blue border is centered on the page, containing the text.

Dzieci nie potrzebują
rodziców idealnych.

Potrzebują rodziców,
którzy potrafią dać
jednocześnie bliskość
i stanowczość.



32. Marek Kaczmarzyk – Neurobiologia małego dziecka, potrzeba obecności, rozwój kompetencji, ekrany

33 tys. wyświetleń • 1 rok temu



Wydawnictwo Element

Zapraszamy do wysłuchania 32. odcinka naszego podcastu Baj Example. O edukacji domowej, rodzicielstwie, rozwoju i o tym, ...



21. Marek Kaczmarzyk o rozwoju mózgu nastolatka, jego uczuciach, skłonnościach i o naszych relacjach

17 tys. wyświetleń • 1 rok temu



Wydawnictwo Element

W tym odcinku neurobiolog Marek Kaczmarzyk mówi nie tylko o tym, jak zmienia się mózg nastolatka. Mówi także, a może przede ...

Dziękuję za uwagę



@WiktoriaKubiecPsycholog