

# Normy, zasady, ograniczenia jako istotny element wychowania

Wielu osobom pojęcie norm czy zasad kojarzy się z szeregiem zakazów, nakazów czy żądań w stosunku do dziecka, jednak nie o to w tym chodzi. Często rodzice chcieliby, aby ich pociechy stosowały się do ogólnie przyjętych norm i zasad, jednak wprowadzanie ich i egzekwowanie jest dla części nie lada wyzwaniem.

---

Czasami rezygnują po prostu po to, aby mieć chwilę „spokoju”, albo też obwiniają się, że są może zbyt wymagający, czy też surowi w stosunku do dzieci. Niejednokrotnie bywa tak, że po prostu nie wiedzą jak się zachować w danej sytuacji. Jak zatem sobie z tym poradzić?

Co właściwie dają dzieciom zasady, normy, ograniczenia?

- określają zachowania akceptowalne
- dają poczucie bezpieczeństwa
- wspierają w odkrywaniu świata
- określają relacje z innymi ludźmi
- budują pozytywny obraz siebie

Jak zatem wprowadzać zasady?

Jeśli jest taka możliwość, to spróbujcie zasady ustalić razem z dziećmi, gdyż jeżeli są ich współtwórcami, będą czuły się szczególnie zobowiązane do ich przestrzegania. Są jednak sytuacje w których to rodzice muszą sami ustalić reguły. Pamiętajmy jednak o tym, że:

- dziecko naraz jest w stanie zapamiętać nie więcej niż 2-3 zasady, zatem wprowadzajmy je stopniowo;
- zasady muszą być formułowane w sposób krótki i jasny, tak aby były łatwiejsze do zrozumienia i zapamiętania;
- sformułowane w pozytywny sposób, gdyż wtedy zawierają wskazówkę jakiego zachowania od dziecka oczekujemy i nie podpowiadamy innych sposobów zachowania (nieakceptowanych) – starajmy się nie używać komunikatów ze słowem “nie...”;
- stosujmy wzmocnienia pozytywne, np. chwalmy dziecko za podejmowane przez nie starania;
- słowa popierajcie własnym przykładem – zasady powinny obowiązywać wszystkich domowników, a nie tylko dzieci.

Ważna jest konsekwencja, czyli trzymanie się jasnych reguł oraz postanowień. Jeżeli ustalacie zasady, to postępujcie zgodnie z tym co ustaliliście. Gdy dziecko widzi brak konsekwencji, niezgodność pomiędzy tym, co mówicie a robicie może dojść do wniosku, że nie musi was słuchać, sami w ten sposób podważacie swój autorytet. Istotne jest również, aby rodzice stworzyli jednolity front – ustalajcie zasady razem i nie podważajcie przy dziecku zdania drugiego rodzica.

Pamiętajcie jednak, aby zachować równowagę między stawianymi granicami, a swobodą dawaną dziecku. Należy być uważnym na potrzeby swoich pociech, zachowując przy tym konsekwencje w systemie wychowawczym.

**Drodzy Rodzice! Wyznaczanie norm, zasad oraz granic jest oznaką troski i miłości. Dzieci chcą i potrzebują znać reguły w otaczającym je świecie. Łatwiej jest im wtedy funkcjonować zarówno w środowisku domowym, jak i szkolnym. Choć początki mogą nie być łatwe, to z pewnością Wasza konsekwencja zaprocentuje.**