

# Rodzice i nastolatki. O granicach w relacjach rodzinnych

Autorka: Paula Klemińska



**Temat granic osobistych i granic w rodzinie cieszy się nieustannym zainteresowaniem wśród rodziców zarówno młodszych dzieci, jak i nastolatków. Rozmawiamy o nich na konsultacjach, na warsztatach i seminariach. Wielu rodziców mierzy się z dylematami, czy potrafi stawiać granice? Czy granice w rodzinie są właściwe? Wokół tego tematu narosło wiele mitów, przekonań i lęków. Niniejszym artykułem chcemy wyjaśnić czym są granice i co warto wiedzieć, gdy chcemy o nie należycie zadbać.**

## **Co to są granice osobiste?**

Chociaż mówi i pisze się o nich sporo, to zdefiniowanie granic osobistych nie jest takie łatwe. Granice określają to, kim jesteśmy i oddzielają nas od świata zewnętrznego, innych ludzi.

Bardzo często wyjaśniając granice osobiste, odwołujemy się do granic terytorium. Określają one np. granice państw, wyznaczają, gdzie jedno się zaczyna, a drugie się kończy. Zapewniają bezpieczeństwo i jasność zasad. A jednocześnie – nie są równoznaczne z izolacją. Możliwa jest współpraca, wzajemna pomoc, wymiana itp.

Analogicznie jest z granicami osobistymi. Dotyczą one granic fizycznych, czyli granic naszego ciała. Określają też granice naszych wewnętrznych przeżyć: naszych uczuć

i potrzeb, myśli oraz decyzji/wyborów. Do przekraczania granic dochodzi zatem wtedy, gdy ktoś dotyka naszego ciała, gdy tego nie chcemy, gdy kwestionuje nasze uczucia (np. mówiąc: „przecież nic się nie stało”), kwestionuje nasze myśli (np. „mylisz się, bzdury opowiadasz”) lub wymusza na nas zachowania, których nie chcemy. Analogicznie, my także, możemy przekraczać w taki sposób granice innych osób.

### **Granice rodzica, granice dziecka – gdzie leżą?**

Rozmawiając z rodzicami czasem słyszymy o ich niepokoju, niepewności co do tego, czy właściwie stawiają granice. Wielu rodziców poszukuje porad, wiedzy o tym, jak powinny wyglądać granice w rodzinie, co powinno dziecko, a czego należy mu zakazać.

Tymczasem granice osobiste są – właśnie – osobiste. U każdego człowieka wyglądają nieco inaczej, mogą się zmieniać w toku rozwoju i są silnie połączone z naszymi potrzebami. Dlatego zamiast poszukiwania zewnętrznych autorytetów, serdecznie polecamy zadawanie sobie pytań o to: Na czym mi zależy? Do czego dążę? O co chcę zadbać? Czego potrzebuję?

Nasze dzieci również posiadają swoje granice już od momentu przyjścia na świat. Im są starsze, tym wyraźniej ich doświadczamy spotykając się z dziecięcym sprzeciwem. Chociaż czasami „nie” ze strony naszych dzieci może być dla nas trudne, to naprawdę możemy się cieszyć i świętować, że je słyszymy. Jest ono sygnałem o tym, że nasze dziecko rozpoznaje swoje granice, potrzeby i otwarcie nam o tym mówi. A dialog ten stwarza przestrzeń do współpracy.

### **Granice a konflikty**

Tam, gdzie spotykają się co najmniej dwie osoby ze swoimi granicami, potrzebami, tam może dochodzić do konfliktów. Jest to normalne i naturalne. Konflikty same w sobie nie są czymś złym, wręcz przeciwnie! Są okazją do rozmowy na temat potrzeb i poszukiwania rozwiązań, które będą satysfakcjonujące dla obu stron. Taki sposób prowadzenia sposobu w krótkiej perspektywie może wydawać się męczący i obciążający, ale w dłuższej – sprzyja wzmocnieniu relacji, a poczynione ustalenia mogą nam sprzyjać dłuższy czas. Tymczasem arbitralne narzucenie swojego zdania przez jedną osobę może szybko zakończyć spór, jednak równie szybko możemy też wrócić do punktu wyjścia. Mogą także pojawić się nieprzyjemne uczucia i frustracja po stronie osoby, której potrzeby nie zostały uwzględnione.

### **Granice a reguły**

Czasami mamy wrażenie, że wiele osób utożsamia granice z regułami, a to dwie odrębne kwestie. Reguły, zasady jakie obowiązują w naszym domu albo społeczeństwie, są pewnymi normami, na które się umówiliśmy albo które zostały nam narzucone. Mogą, ale nie muszą pomagać dbać o nasze granice.

Wiele osób mówiąc o stawianiu granic, ma na myśli właśnie ustalanie reguł rodzinnych.

Tymczasem granice osobiste, jak wspomniałam wcześniej, są bardzo indywidualne. Czy chcę, żeby ktoś mnie dziś, teraz dotykał, przytulał? W jakim stroju czuję się dzisiaj dobrze? Czego najbardziej potrzebuję?

Reguły z pewnością dają jasność rytmowi funkcjonowania rodziny. Jednocześnie nie muszą być sztywne i nienegocjowalne, wręcz przeciwnie! Jeśli mamy zasadę, że zawsze w soboty sprzątam dom, a w jakąś sobotę możemy wybrać się na spotkanie z przyjaciółmi i odpocząć w miłym towarzystwie, to czy warto trzymać się tego ustalenia za wszelką cenę? Może warto zadbać w sobotę o potrzeby kontaktu i odpoczynku, a o potrzebę porządku w innym terminie? A może na odwrót – lepiej dla mnie utrzymać rytm, bo wspiera to mój spokój, poczucie stabilności i bezpieczeństwa, a ze znajomymi spotkać się później? Warto zwrócić uwagę, że tu nie ma jednej, słusznej odpowiedzi co zrobić – dużo zależy od kontekstu i osobistych potrzeb.

W kłótniach z naszymi dziećmi często spieramy się o reguły. Dzieci, zwłaszcza nastoletnie, często podważają odgórnie narzucone zasady, oczekują uzasadnienia nakazu lub zakazu. Tym, co sprzyja porozumieniu i dbaniu o granicę obu stron, jest odejście od rozmowy o regułach na rzecz rozmowy o zaspokojeniu potrzeb obu osób w sposób, który jest akceptowalny i do przyjęcia przez obie strony.

Dla przykładu, możemy się spierać z dzieckiem o to, że w domu nie powinno się słuchać głośno muzyki. Tymczasem dziecko uważa, że nie słucha jej głośno a poza tym, kiedy nie ma ciszy nocnej to nie ma takiego zakazu. Być może łatwiej będzie porozumieć się, rozmawiając o swoich osobistych potrzebach i granicach? Mówiąc np. że gdy słyszę muzykę dobiegającą z pokoju, to się rozpraszam, trudno mi zebrać myśli, boli mnie głowa, a basy ten ból potęgują. Może mogę powiedzieć, że potrzebuję ciszy. Dziecko może natomiast słysząc muzykę odczuwać spokój, odprężyć się i łatwiej mu się wtedy skupić. Być może słuchawki pomogą rozwiązać ten spór? Lub inna strategia, na którą wpadniemy wspólnie?

Aby móc rozmawiać w taki sposób, warto najpierw się zatrzymać i zrozumieć o co mi chodzi? Gdy np. chcę by moje dziecko było w domu przez 22:00, to co jest dla mnie w tym ważne? Chcę czuć spokój, że moje dziecko jest bezpieczne? Przejmuję się opinią innych osób, a może chce myśleć o sobie jako o dobrym rodzicu? A może chodzi jeszcze o coś innego? Gdy znam odpowiedź na to pytanie, łatwiej mi wyrażać prośby i prowadzić negocjacje. Jednocześnie, gdy to już wiem, pomaga uruchomienie ciekawości w kierunku dziecka. Na czym jemu zależy? O co dobrego dla siebie próbuje zadbać?

Mamy nadzieję, że ten artykuł będzie dla Państwa inspiracją do uruchomienia ciekawości i wyruszenia w podróż w kierunku lepszego zrozumienia siebie i swoich bliskich.