

Jasna granica i samodzielność

Oddziel ważne oczekiwanie od sposobu, w jaki można je zrealizować.

KRÓTKO O UMIEJĘTNOŚCI

Granica jest bardziej czytelna, gdy dotyczy konkretnego zachowania i ma zrozumiałe uzasadnienie. „Masz być odpowiedzialny” mówi mniej niż „Jeśli się spóźnisz, uprzedź mnie przed ustaloną godziną”.

Sprawdź, co jest potrzebne ze względu na bezpieczeństwo lub potrzeby domowników, a co można uzgodnić. Wybór powinien być rzeczywisty. Dziecko może nie zgadzać się z decyzją; nie trzeba wymagać, żeby od razu ją polubiło.

1 SPÓŹNIENIE I KONTAKT

Syn wrócił znacznie później, niż się umówiliście. Nie uprzedził o spóźnieniu. Rozmawiacie po jego powrocie.

Syn: „Zagadałem się. Nie będę przecież co chwilę meldował, gdzie jestem”.

Jakiego ustalenia nie dotrzymał? Dlaczego informacja o spóźnieniu jest ważna?

Jakie konkretne zachowanie powinno obowiązywać przy kolejnym wyjściu?

Napisz odpowiedź bez określeń „nieodpowiedzialny” i „nie można Ci ufać”.

Najpierw zapisz własną odpowiedź. Przykłady i omówienie znajdziesz na stronie 3. Nie ma jednego zdania, które pasuje do każdej rodziny.

Ustalenie i reakcja na sprzeciw

Zostaw miejsce na niezadowolenie, a oczekiwanie sformułuj konkretnie.

2 UZGODNIENIE SPOSOBU KONTAKTU

Syn: „A jak rozładuje mi się telefon? To co, też moja wina?”.

Jak możecie przygotować realny sposób kontaktu w takiej sytuacji?

Co w waszym ustaleniu jest konieczne, a w czym można zaproponować wybór?

3 SPRZECIW A OBRAŻANIE

Po odmowie późniejszego powrotu córka mówi: „To niesprawiedliwe, wkurzasz mnie”.
Chwilę później dodaje obraźliwe wyzwisko skierowane do rodzica.

Która wypowiedź wyraża niezadowolenie? Jakie zachowanie wymaga granicy?

Napisz odpowiedź, która zatrzyma obrażanie bez zakazywania złości.

4 ZAMIEŃ OGÓLNA OCENĘ NA OCZEKIWANIE

Zamiast „Zachowuj się wreszcie odpowiedzialnie” mogę powiedzieć...

Przykłady odpowiedzi i ich omówienie

Granica ma wskazywać, co powinno się wydarzyć, a nie oceniać całego dziecka.

1 NAZWIJ KONKRETNE USTALENIE

„Nie oczekuję wiadomości co chwilę. Umówiliśmy się na 22.30. Kiedy nie wracasz i nie dajesz znać, nie wiem, co się dzieje. Ustalmy, jak mnie uprzedzisz, jeśli będziesz się spóźniał”. Uprzedzenie o spóźnieniu nie jest automatyczną zgodą na każdą zmianę godziny powrotu. Sposób kontaktu i sposób uzgadniania zmiany planu trzeba ustalić osobno.

2 WYBÓR I PLAN NA TRUDNOŚCI

Możecie wybrać krótką wiadomość albo telefon. Warto ustalić, czy w razie rozładowania telefonu można skorzystać z telefonu kolegi lub innej znanej, bezpiecznej możliwości kontaktu. Nie proponuj rozwiązania, które w danej sytuacji jest niedostępne.

Nie każde rodzinne ustalenie musi pozostać niezmiennie. Można je ponownie omówić, uwzględniając wiek dziecka, sytuację i bezpieczeństwo.

3 EMOCJA I ZACHOWANIE

„Możesz być zła na tę decyzję. Nie zgadzam się na wyzwiska. Powiedz, z czym się nie zgadzasz, bez obrażania”.

Granica dotyczy obrażania. Nie wymaga natychmiastowego uspokojenia ani zgody z rodzicem. Jeśli rozmowa nadal się zaostrza, można zapowiedzieć przerwę i powrót do rozmowy po wyciszeniu emocji.

WŁASNE USTALENIE

Jedna zasada w naszej rodzinie, którą chcę sformułować bardziej konkretnie

Co zostawię do wspólnego uzgodnienia?