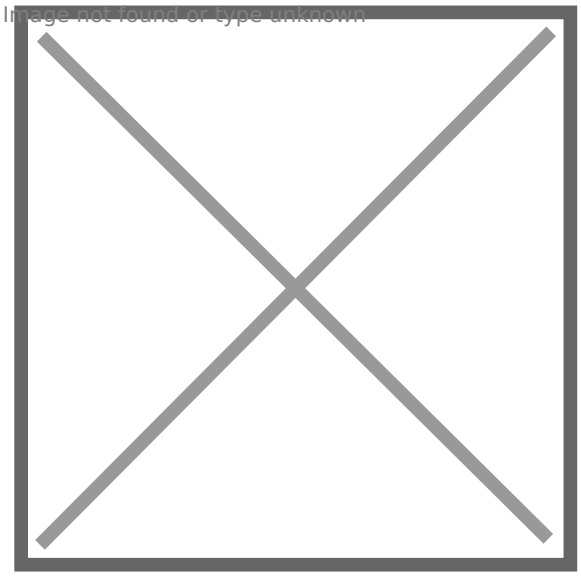
Oficjalny portal informacyjny Gminy Kołaczyce

Adres artykułu: https://kolaczyce.pl/artykul/87-2916-granice-miedzyludzkie-sprzeciw-wobec-bicia-dzieci

GRANICE MIĘDZYLUDZKIE - SPRZECIW WOBEC BICIA DZIECI



We współczesnym świecie kontakty międzyludzkie są nieodłączną częścią naszego życia, dlatego umiejętność stawiania granic w relacjach staje się niezwykle ważna. Granice pomagają nam chronić naszą prywatność, zdrowie psychiczne i fizyczne oraz budować zdrowe relacje oparte na wzajemnym szacunku.

Jakie typy granic mamy?
Granice dzielą się na fizyczne, intelektualne, emocjonalne, seksualne, materialne i czasowe. Każda z nich obejmuje inny aspekt naszych relacji z otoczeniem i z innymi ludźmi.

Jak skutecznie stawiać granice?
- **Zastanów się, co jest dla Ciebie ważne i jakie są Twoje priorytety.** Zrozumienie własnych potrzeb to pierwszy krok do ich wyrażenia.
- **Mów jasno i bezpośrednio o swoich granicach**. Unikaj aluzji i oczekiwania, że druga osoba domyśli się, czego potrzebujesz.
- **Stawianie granic wymaga konsekwencji**. Jeśli raz ustalisz granicę, trzymaj się jej, nawet jeśli napotkasz opór.

- **Tak jak Ty masz prawo do swoich granic, tak samo mają je inni**. Słuchaj uważnie i respektuj potrzeby swoich bliskich.
- **Naucz się mówić „nie” bez poczucia winy**. Odmowa jest naturalną częścią życia i nie oznacza odrzucenia drugiej osoby.

A jak radzić sobie z oporem ze strony innych?
- **Twoje granice są ważne i masz prawo ich bronić**. Utrzymaj spokój i mów pewnym głosem, aby pokazać, że jesteś zdecydowany.
- **Jeśli ktoś nie respektuje Twoich granic, powtórz je spokojnie i konsekwentnie**. Czasami ludzie potrzebują czasu, aby zrozumieć i zaakceptować nowe zasady.
- **Nie musisz tłumaczyć ani uzasadniać swoich granic**. Proste i stanowcze „Nie” jest wystarczające.
- **Jeśli to możliwe, zaproponuj alternatywne rozwiązania**, które będą zgodne z Twoimi granicami, ale jednocześnie uwzględnią potrzeby drugiej strony.
- **Szukaj wsparcia w osobach, które rozumieją i szanują Twoje granice**. Czasem rozmowa z zaufanym przyjacielem lub terapeutą może pomóc w utrzymaniu i wzmocnieniu granic.

Przestrzeganie zdrowych granic emocjonalnych jest nie tylko ważne dla nas samych, ale także dla innych i wpływa pozytywnie na nasze relacje. Dlatego warto pamiętać o wyznaczaniu własnych granic, komunikowaniu potrzeb oraz szacunku dla siebie i innych. W ten sposób tworzymy równowagę, w której każdy może rozwijać się i wzrastać.

Istotną kwestią jest umiejętność właściwego stawiania granic w relacjach rodzinnych. **Dzień 30 kwietnia jest ustanowiony Światowym Dniem Sprzeciwu Wobec Bicia Dzieci**. To, jak reagujemy na zachowanie dziecka, ma mniej wspólnego z tym, co robi dziecko, a najwięcej z tym, jakie mamy zasoby. Nasze reakcje są lustrzanym odbiciem stanu naszego wewnętrznego świata. Jeśli zadbamy o siebie, o swoje zasoby, znajdziemy spokój i siłę, by reagować na wyzwania rodzicielskie w sposób świadomy, z empatią, bez zbędnych emocji, które wynikają z naszego zmęczenia czy frustracji. Rodzi się więc pytanie, **jak wyznaczać granice, które będą sprzyjać zdrowemu rozwojowi dziecka i budować harmonijne relacje w rodzinie?**

- Inicjuj dyskusję o własnych potrzebach i oczekiwaniach.
- Komunikuj własne potrzeby i oczekiwania.
- Wyjaśnij, dlaczego pewne rzeczy są ważne dla rodzica.
- Wyjaśnij, dlaczego pewne zachowania są nieakceptowalne dla rodzica.
- Wykazuj wzajemny szacunek i zrozumienie dla dziecka.

- Współpracuj z dzieckiem

Są pewne zachowania, które nigdy nie powinny być akceptowane, ponieważ kształtujemy dziecko do życia w społeczeństwie, które opiera się na szacunku dla granic innych i bezpieczeństwa. **Oto przykłady zachowań, które zawsze powinny być uznawane za niedopuszczalne**:

- bicie innych osób,
- bicie Ciebie jako rodzica,
- zadawanie sobie lub innym bólu,
- demolowanie mienia,
- wykazywanie agresji wobec zwierząt,
- kłamstwo w celu wyrządzenia krzywdy,
- kradzież,
- używanie wulgarnych lub obraźliwych słów publicznie,
- przemoc psychiczna względem innych,
- brak szacunku do prywatności innych

Pamiętajmy, że naszym celem jest harmonijne współistnienie potrzeb kluczowych dla rozwoju naszych dzieci, jak i pielęgnowanie zdrowych relacji zarówno w rodzinie, jak i poza nią. Wszystko to w atmosferze empatii, rozumienia i wzajemnego szacunku, co stanowi o sile i wartości nie tylko dobrego rodzicielstwa, ale i całej społeczności.

Strategie empatycznej relacji:

- wyznaczanie własnych granic,
- dialog i szukanie rozwiązań,
- unikanie argumentów „bo tak”,
- budowanie zaufania i bezpieczeństwa

Pamiętaj, że **masz prawo do swoich granic i nikt nie powinien ich przekraczać bez Twojej zgody**. Praktykując skuteczne stawianie granic, tworzysz dla siebie przestrzeń do rozwoju i budowania zdrowych i bezpiecznych relacji.

Edukacja w zakresie szanowania granic drugiej osoby powinna obejmować zarówno świadomość własnych potrzeb i emocji, jak i umiejętność rozpoznawania oraz respektowania granic stawianych przez innych. Jest to niezbędne dla rozwoju empatii i tworzenia relacji opartych na wzajemnej akceptacji. Rodzice mają niezwykłą okazję i odpowiedzialność kształtowania przyszłych pokoleń, a co za tym idzie – przyczynić się do przeciwdziałania przemocy, nie tylko domowej, ale również rówieśniczej.

Przekazywanie przemocy z pokolenia na pokolenie

Dzieci uczą się poprzez naśladownictwo dorosłych, którymi się otaczają. Dla dziecka żyjącego w domu pełnym nienawiści, krzyku i różnorodnej przemocy, przemoc staje się jedyną formą komunikacji, wyrażania emocji i radzenia sobie z nimi. Dlaczego tak się dzieje? Osoba dorosła, która wychowywała się w domu pełnym przemocy fizycznej i psychicznej nie zna innego sposobu porozumiewania się ze swoim dzieckiem. Trudno jest jej zapanować nad własnymi emocjami, a w sytuacjach konfliktowych staje się bezradna. Niestety wiąże się z tym przemoc wobec dziecka. Przysłowiowy klaps daje upust emocji dorosłemu, a poprzez zastraszenie i poniżenie dziecka przynosi również ulgę w postaci ciszy i spokoju w domu. Pojawia się tutaj tzw. błędne koło, ponieważ dziecko, źle traktowane w domu, poniżane i wyśmiewane, skłonne jest przenosić własne emocje na innych a w życiu dorosłym będzie źle traktować własne dzieci. W związku z powyższym, wyrażamy kategoryczny **SPRZECIW WOBEC BICIA DZIECI!**

Więcej informacji…(https://www.bliskoedu.pl/blog/dobrostan-rodzicow/jak-wyznaczac-granice-w-relacji-z-dzieckiem-i-jak-robic-to-z-empatia)

Więcej informacji…(https://centrum-psyche.com.pl/stawianie-granic-jako-klucz-do-zdrowych-relacji/)

Metryczka

Opublikował w BIP:	Natalia Maziarz
Data opublikowania:	30.04.2025 11:15
Ostatnio zaktualizował:	Natalia Maziarz
Data ostatniej aktualizacji:	06.05.2025 11:18
Liczba wyświetleń:	1