

# **ZNACZENIE UMIEJĘTNOŚCI STAWIANIA GRANIC PRZEZ DZIECI I MŁODZIEŻ W PROFILAKTYCE PRZEMOCY WOBEC NICH**

**Dr Iwona Ulfik-Jaworska – psycholog / psychoterapeuta**

## PROGRAM

1. Granice – czym są i dlaczego są ważne
2. Rodzaje granic osobistych
3. Kiedy granice osobiste są ignorowane
4. Rozwój granic u dziecka
5. Jakość granic a relacje społeczne
6. Podsumowanie



# 1. GRANICE – CZYM SĄ I DLACZEGO SĄ WAŻNE (1/3)



**Do czego są potrzebne granice w państwie?  
Jaka jest ich rola?**

**Co dzieje się z państwem, które ma zbyt  
słabe granice?**

**Dlaczego ważna jest dbałość o ochronę  
granic w państwie ?**

# 1. GRANICE – CZYM SĄ I DLACZEGO SĄ WAŻNE (2/3)

## Granice w państwie

- określają terytorium państwa, gdzie obowiązują określone prawa,
- określają obszar odpowiedzialności,
- służą ochronie, zapewniają bezpieczeństwo

## Zbyt słabo chronione granice państwowe

- zagrożenie, narażenie na atak, inwazję ze strony innych państw,
- ryzyko utraty niepodległości oraz zniszczenia przez najeźdźców

## Mocne granice w państwie

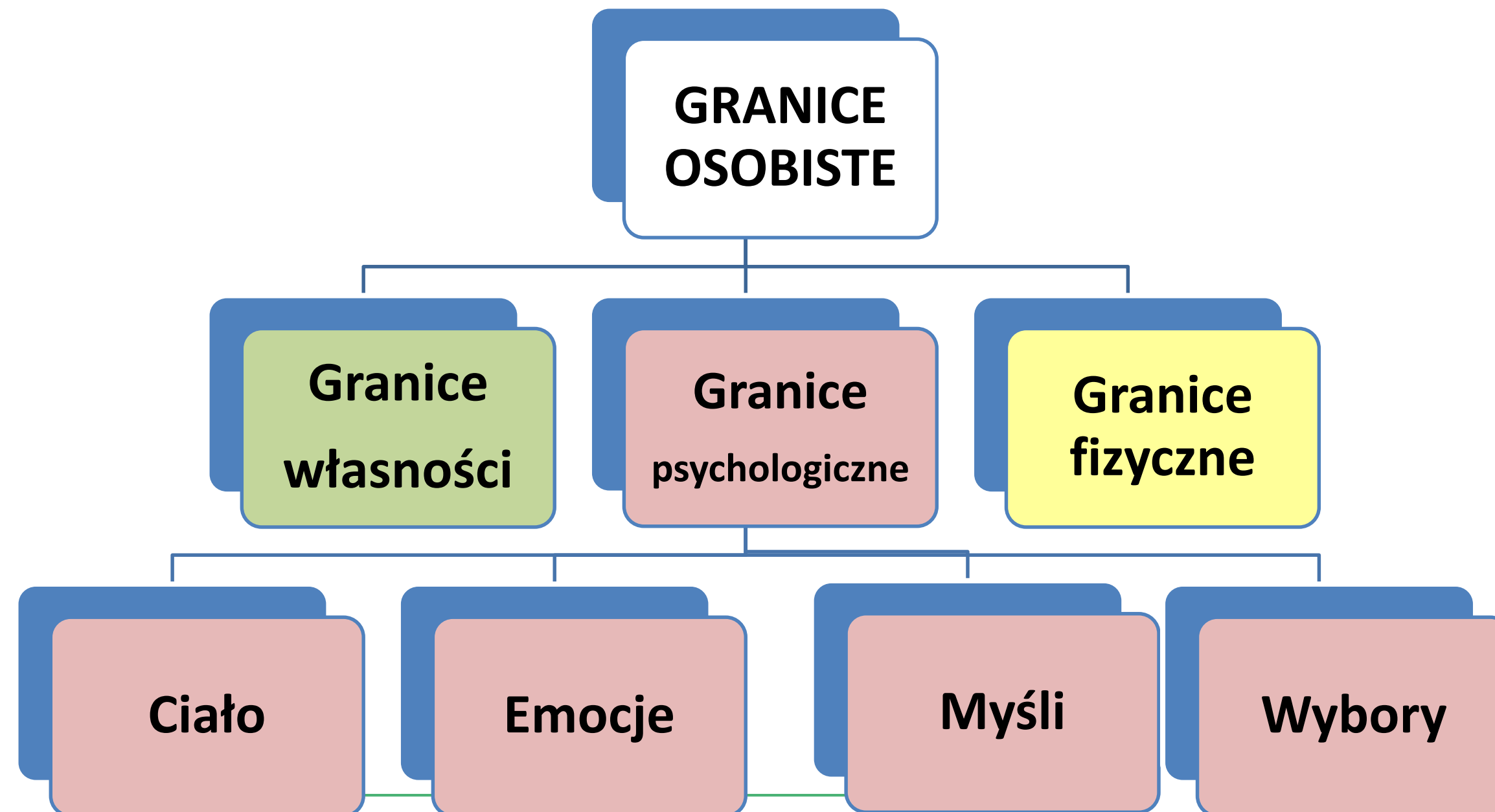
- pozwalają na skuteczną obronę w sytuacji próby inwazji i ataku
- są niezbędne do zapewnienia bezpieczeństwa obywatelom



# 1. GRANICE – CZYM SĄ I DLACZEGO SĄ WAŻNE (3/3)



## 2. RODZAJE GRANIC OSOBISTYCH (1/4)



## 2. RODZAJE GRANIC OSOBISTYCH (2/4)

### Granice własności

- przedmioty i obiekty, które uważamy za własne (również kiedy coś używamy albo posiadamy tymczasowo)

„To mój pokój, więc pomaluję go na czarno”

„To jest mój telefon i nie masz prawa mi go zabierać”

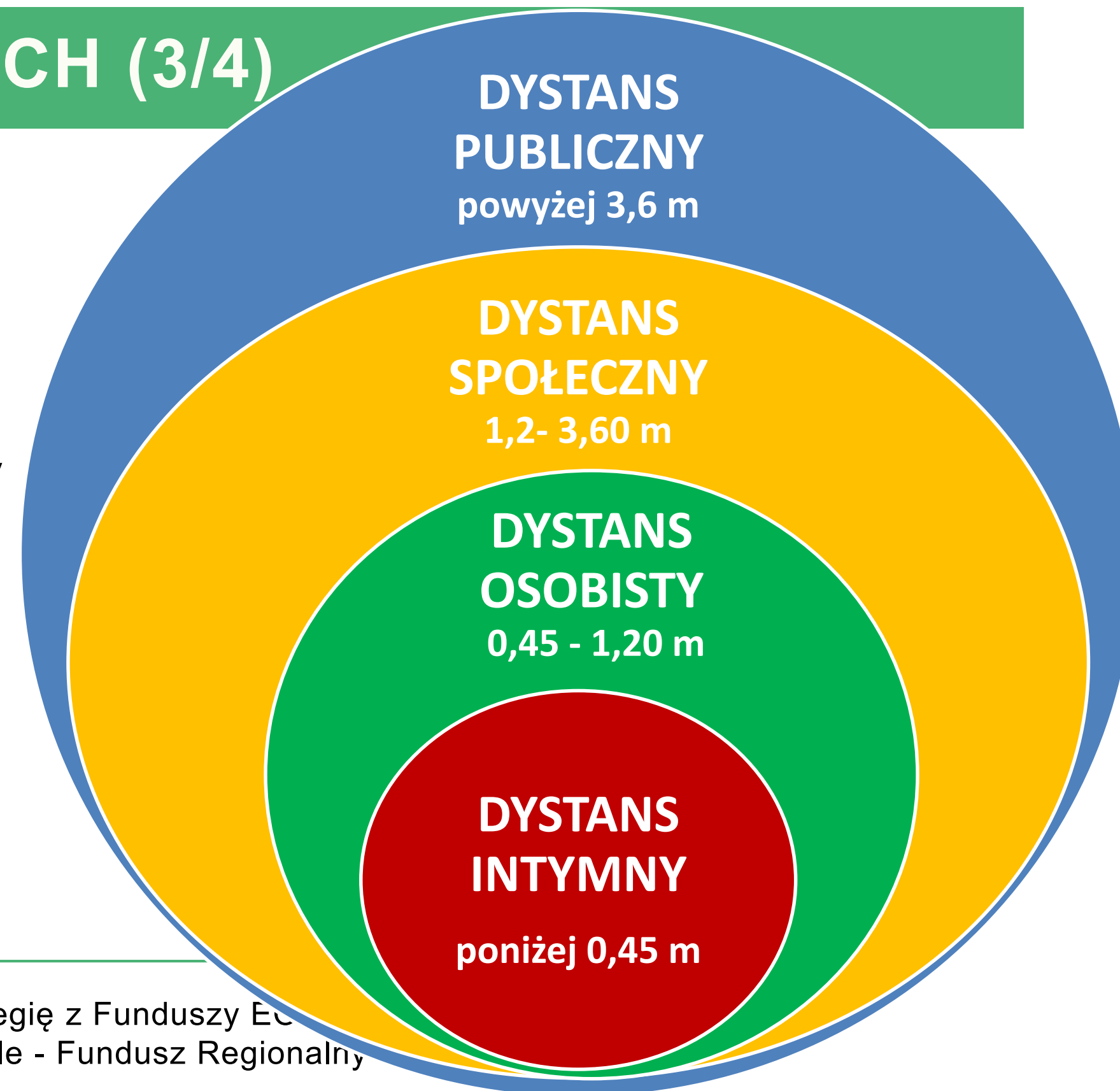
„Nie chcę, abyś korzystała z moich kredek i pisaków”



## 2. RODZAJE GRANIC OSOBISTYCH (3/4)

### Granice fizyczne

- określają nasze terytorium zewnętrzne
- jak blisko dopuszczamy do siebie inne osoby





## 2. RODZAJE GRANIC OSOBISTYCH (4/4)

### Granice psychologiczne

- niewidzialny obszar wokół osoby, który definiuje jej tożsamość, to, kim jest, co czuje, czego chce, czego potrzebuje, jakie ma opinie i przekonania, jakie zachowania i decyzje podejmuje;
- Jest to obszar niezbywalny i osobisty, bo nikt inny nie ma do niego dostępu:

- **Ciało /zmysły**
  - **Emocje**
  - **Myśli**
  - **Wybory**



## 3. KIEDY GRANICE OSOBISTE SĄ IGNOROWANE (1/2)

**DYSKOMFORT**

**NAPIĘCIE  
EMOCJONALNE**

**LĘK**

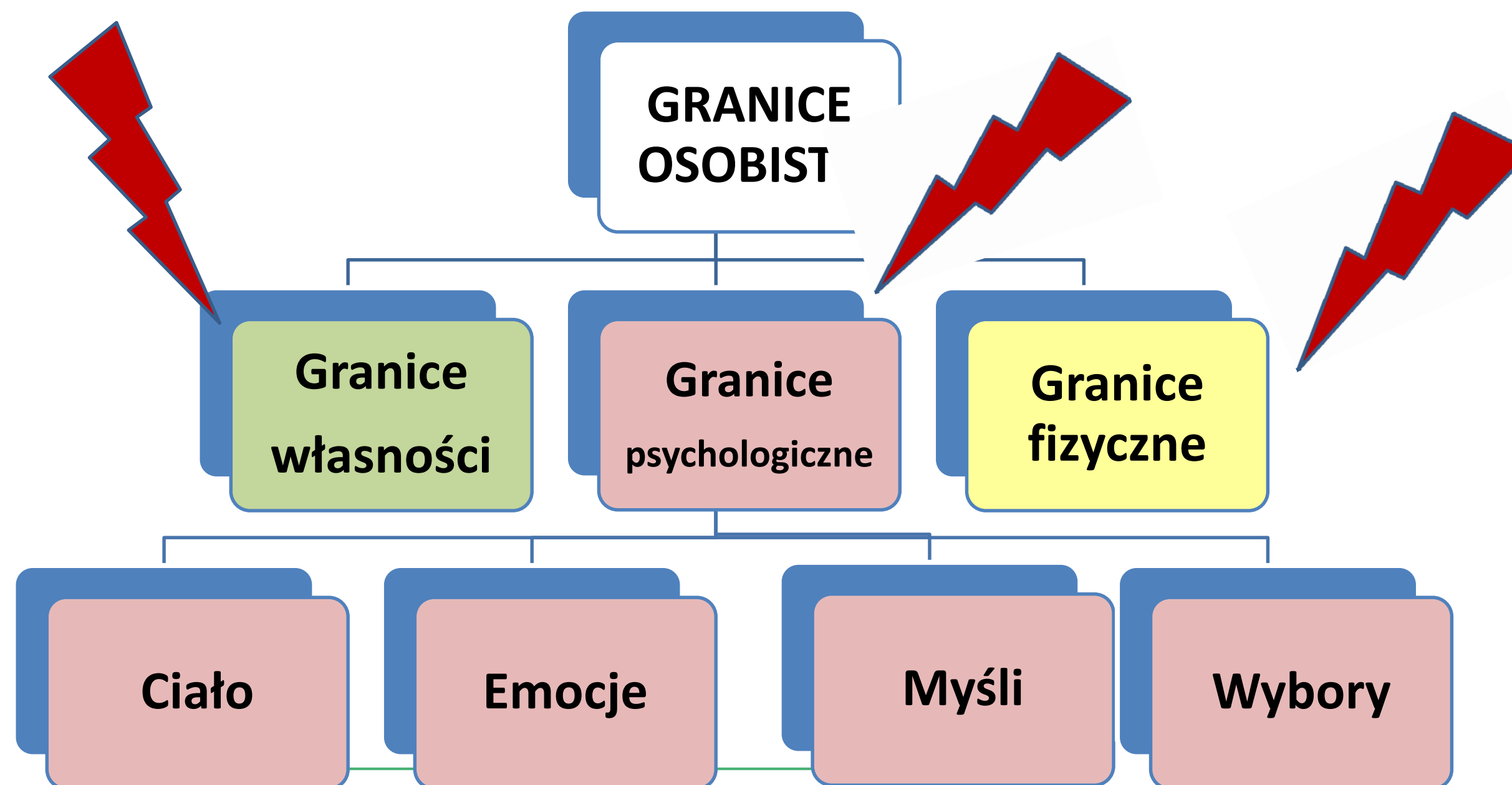
**ZŁOŚĆ**

**SMUTEK**

**NIEUZASADNIONE  
POCZUCIE WINY**



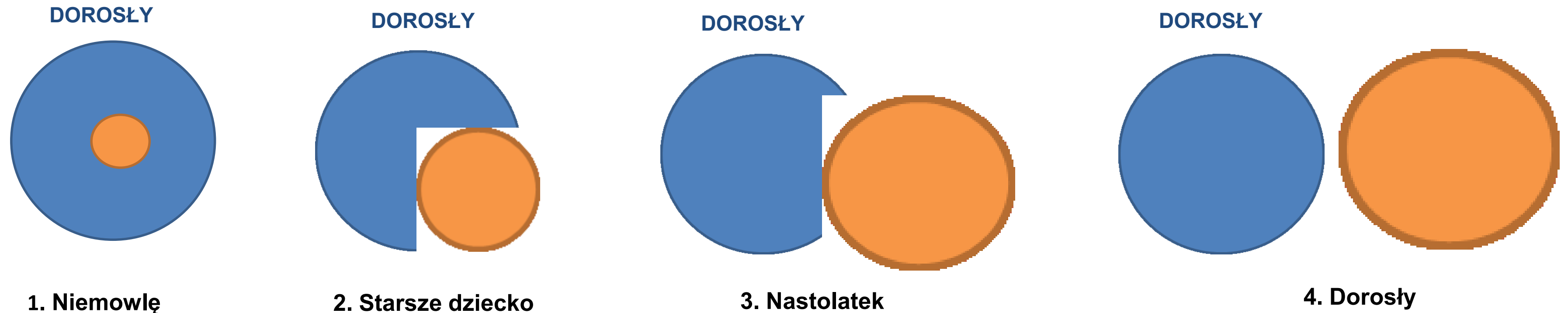
## 3. KIEDY GRANICE OSOBISTE SĄ IGNOROWANE (2/2)



## 4. ROZWÓJ GRANIC U DZIECKA (1/3)

### SLAJDU

- Granice nie są czymś wrodzonym,
- **Jakość granic** zależy od doświadczeń dziecka w procesie rozwoju i wychowania
- Rozwój granic przebiega w kierunku zwiększania autonomii i kompetencji („nie”)



## 4. ROZWÓJ GRANIC U DZIECKA (2/3)



### Dziecięce „NIE”

- oznaka rozwijającej się autonomii u dziecka
- mówi o rozwijających się granicach
- wskazuje na większą świadomość siebie, większe kompetencje, samodzielność
- stanowi bazę dla przyszłych relacji społecznych

**Przez mówienie „nie” dziecko odkrywa to, co dla niego ważne (Żyliński 2022).**

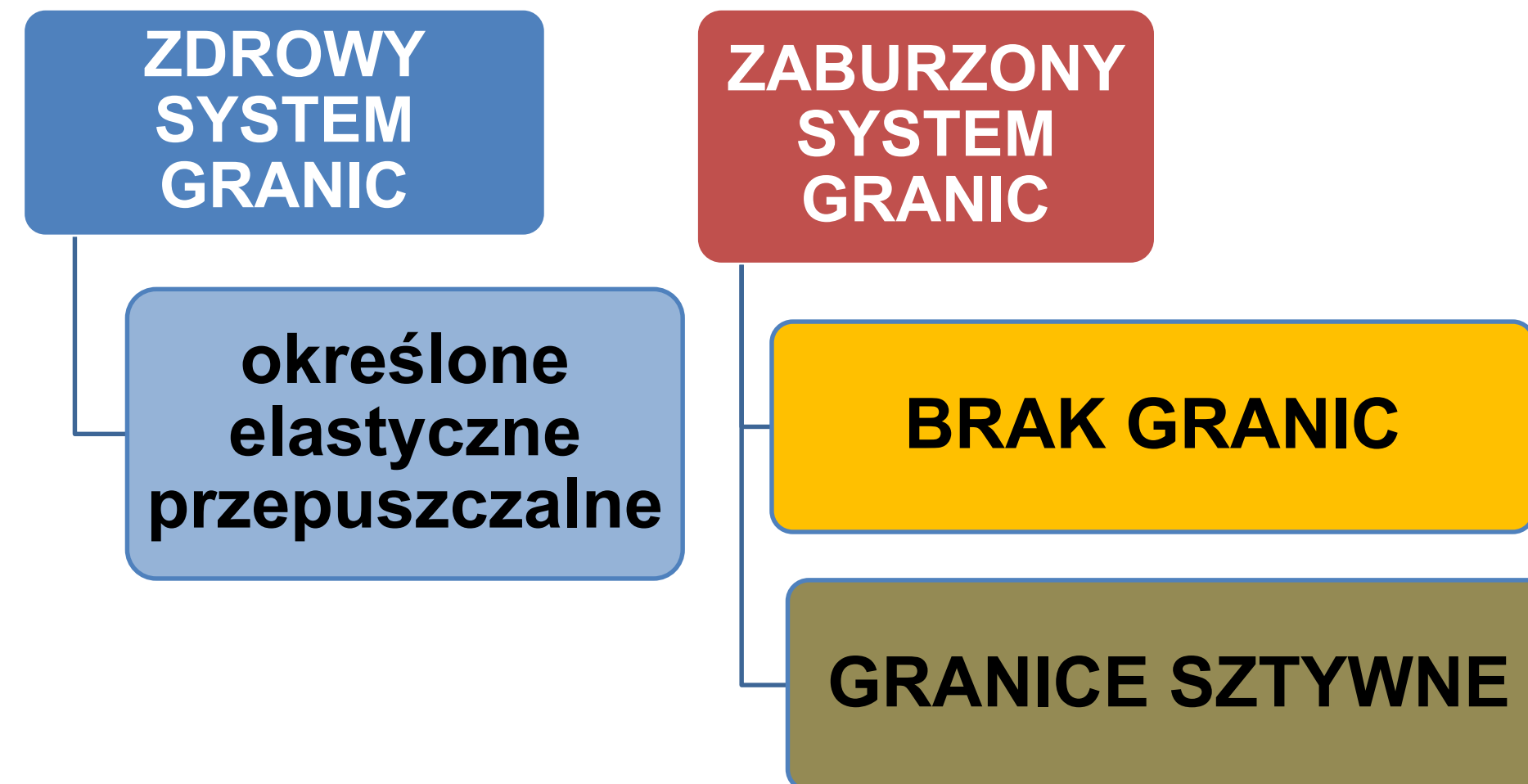
## 4. ROZWÓJ GRANIC U DZIECKA (3/3)

### Zakłócenia rozwoju granic osobistych



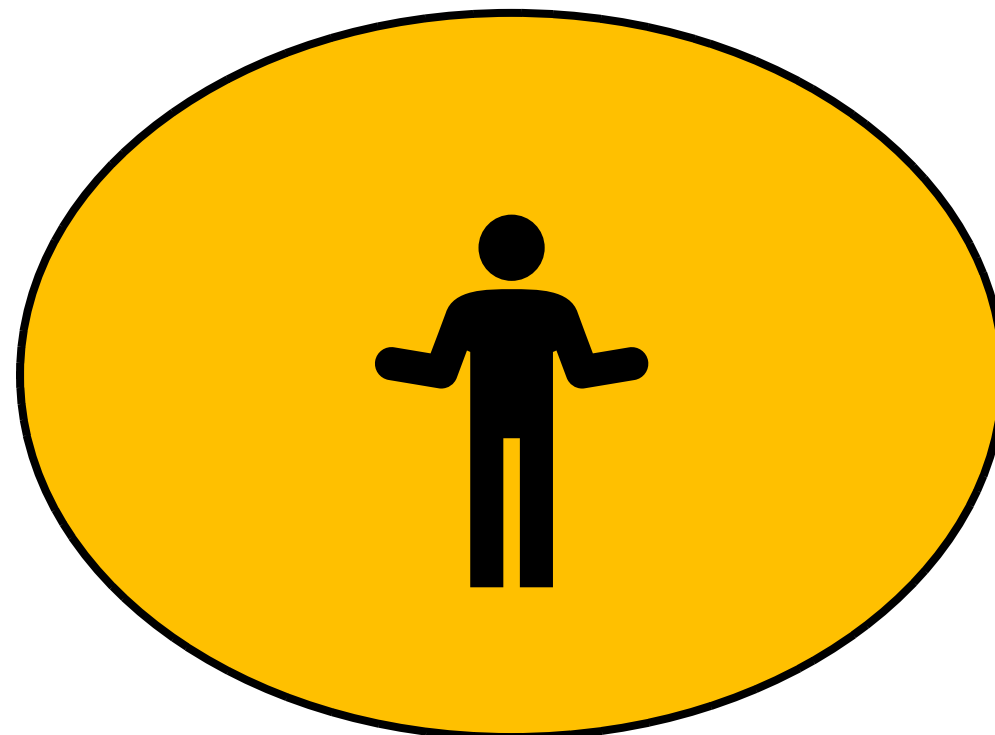
- kiedy potrzeby dziecka nie były respektowane przez rodziców/opiekunów (zaniedbywanie, przemoc w rodzinie, autorytarny styl wychowania), nabywa ono przekonanie, że jego potrzeby nie są ważne;
- parentyfikacja – dziecko podejmuje rolę opiekuna dla pozostałych członków rodziny, troszczy się o potrzeby innych, swoje potrzeby ignoruje.
- zaniżona samoocena i lęk przed odrzuceniem

## 5. JAKOŚĆ GRANIC A RELACJE SPOŁECZNE (1/4)



## 5. JAKOŚĆ GRANIC A RELACJE SPOŁECZNE (2/4)

### **BRAK GRANIC**

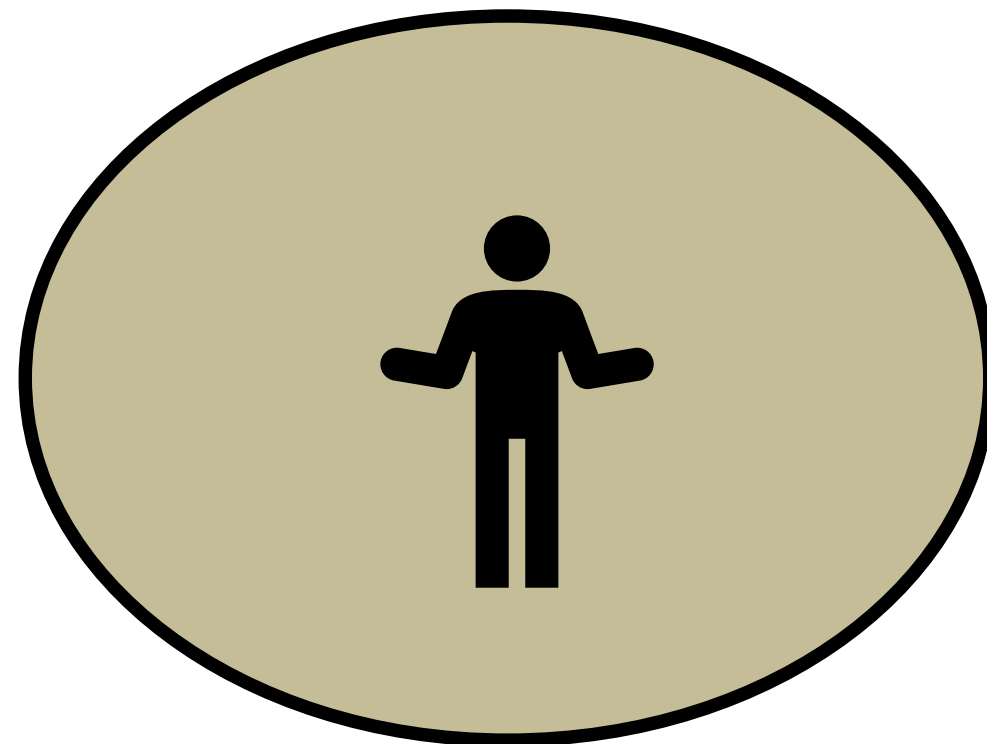


- granice zbyt przepuszczalne
- brak poczucia bezpieczeństwa w relacjach społecznych,
- lęk przed odrzuceniem
- uległość, przyzwolenie na przekraczanie własnych granic,
- ryzyko uwikłania w przemocową relację oraz wykorzystania
- przyjmowanie roli ofiary albo roli agresora
- naruszanie cudzych granic, ujawnianie swoich tajemnic
- brak umiejętności asertywnych



## 5. JAKOŚĆ GRANIC A RELACJE SPOŁECZNE (3/4)

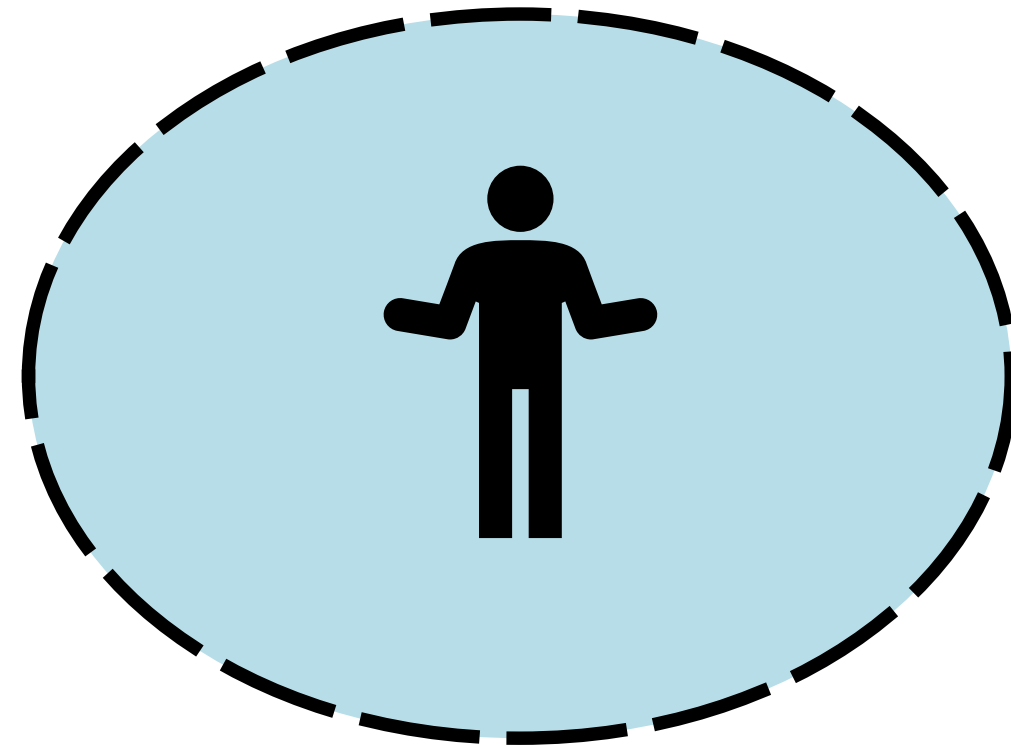
### GRANICE SZTYWNE



- granice nieprzepuszczalne, jak mury
- najczęściej powstają w wyniku wcześniejszych zranień, albo doświadczenia zaburzenia granic w rodzinie
- nasilony lęk i brak poczucia bezpieczeństwa
- wycofanie z kontaktów społecznych, poczucie izolacji,
- samotność i brak bliskich relacji z innymi
- osoba odbierana jako niedostępna, wycofana, która nie umie prosić o pomoc
- tworzy dystans emocjonalny i fizyczny utrudniający nawiązanie relacji

## 5. JAKOŚĆ GRANIC A RELACJE SPOŁECZNE (4/4)

### ZDROWY SYSTEM GRANIC



- granice jasne i elastyczne
- zachowania dostosowane do różnych sytuacji bez poczucia uległości, podporządkowywania się lub przemocy
- świadome nawiązywanie relacji i bliskości
- satysfakcja z kontaktów społecznych
- poczucie bezpieczeństwa
- respektowanie granic innych osób
- potrafi prosić o pomoc i ją przyjmować
- umiejętność mówienia „nie”, postawa asertywna

## 6. PODSUMOWANIE

1. **Zdrowy system granic to klucz do nawiązywania wartościowych i bliskich relacji opartych na wzajemnym szacunku**
2. Pierwszym krokiem w procesie dbania o swoje granice, jest ich poznanie
3. **Emocje są ważnym sygnałem**, że ktoś przekroczył nasze granice
4. Umiejętność stawiania granic innym pozwala na uzyskanie poczucia bezpieczeństwa, ponieważ wiemy, że możemy ochronić swoje osobiste terytorium
5. Zdrowy system granic pozwala na **zachowania asertywne** (czyli zdolność do odmawiania, wyrażania swoich uczuć i opinii bez poczucia winy oraz ranienia innych osób).
6. **Postawa asertywna jest kompetencją, która warto rozwijać** u dzieci i młodzieży, aby mogli skutecznie wyznaczać i chronić swoje granice osobiste.

## 7. LITERATURA

- Sakowska, J. (1999). Szkoła dla rodziców i wychowawców. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Juul, J (2020). O granicach. Kompetentne relacje z dzieckiem. Podkowa Leśna: Wydawnictwo MiND.
- Żyliński, J. (2022). Granice dzieci i dorosłych. Szczecin: Wydawnictwo Natuli.

# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

**Dr Iwona Ulfik-Jaworska**

Fundacja Rozwoju i Edukacji ProEdu  
projekt@fundacjaproedu.org.pl  
tel. 737 330 021