

Postavljanje granica u odgoju

Zašto je važno postaviti granice?

Za zdrav psihički razvoj djece važna je ljubav i pažnja, ali i svakodnevne male frustracije koje nastanu kad naiđu na ograničenja u ponašanju.

Iz ovih frustracija djeca uče:

- kako savladati prepreke u životu
- kako se utješiti kad nije po njihovom
- kako uvažiti potrebe drugih ljudi
- samokontrolu

Ne dajući djeci određene granice u ponašanju, mi smanjujemo mogućnosti razvoja ličnosti naše djece, sputavamo njihovu priliku da se pripreme za svijet odraslih.

Kada u odgoju ne postoje granice, postoji nekoliko nepoželjnih mogućih scenarija:

- Dijete preuzima kontrolu i moć, kako u odnosu s roditeljima, tako i odnosu s vršnjacima i okolinom
- Doživljava šok i frustraciju kad se suoči s granicama kasnije u životu (u školi, na poslu...)
- Kada granice nisu postavljene, a dijete napravi nešto što roditelj procijeni kao „pretjerano“, „loše“, nepoželjno, onda roditelj naknadno daje kazne. Na taj način se dijete zbunjuje, a odnos narušava.

Mitovi o postavljanju granica

Roditelji koji postavljaju granice su strogi?

Granice često povezujemo sa strogim odgojnim pristupom, iako tome ne bi trebalo biti tako. Djeca apsolutno trebaju granice u odgoju. U protivnome naš odgoj prelazi u popustljivost, a odgojni rezultati su nezadovoljavajući jer nije bilo poučavanja. Jedna od najvećih grešaka kada su granice u pitanju je način na koji ih postavljamo. Točnije, kada i kako postavljamo granice.

Granice u odgoju postavljamo kada dijete „pretjera“?

Ono što se često događa je da roditelj privremeno tolerira neko ponašanje koje ne smatra prihvatljivim – pritom smatra da je tolerantan i dobar, tj. radi to iz najbolje namjere.

S obzirom na to da dijete ne dobiva informaciju da to ponašanje nije u redu, ono nastavlja s istim ponašanjem. Međutim, u nekom trenutku roditelj očekuje da će se promjena ponašanja dogoditi sama od sebe. Logično, ponašanje se nastavlja, a roditelj tada gubi kontrolu, tj. smatra da je dovoljno dugo bio tolerantan te da je dijete stvarno pretjeralo.

Za posljedicu imamo jako zbunjeno dijete i jako uzrujanog roditelja. Nastavno na tu situaciju, najčešće reakcije su roditeljevo vikanje ili davanje kazni. Tada dijete više nije

samo zbunjeno nego i povrijeđeno, odnosno dijete dobiva informaciju kako je ono krivo (a ne njegovo ponašanje) i kako je ono povrijedilo svog roditelja.

Postavljanje granica u odgoju su kazne?

Pojam granica često se miješa s kaznama.

Kazne obuhvaćaju fizičko kažnjavanje, verbalno posramljivanje ili zastrašivanje, oduzimanje neke privilegije, davanje zadataka poput odlaska u sobu i tome slično. Kod učestalih kazni dijete se osjeća manje vrijedno, odnosno osjeća se kao da je ono pogrešno (a ne neko njegovo ponašanje). Pritom ne uči koje je ponašanje u redu.

S druge strane granice u odgoju obuhvaćaju niz reakcija, dogovora i pravila, koja (ovisno o situaciji) mogu biti postavljena unaprijed ili mogu biti brzi odgovor na novonastalu situaciju.

Kako postaviti granice?

Granice služe tome da djetetu daju do znanja koje ponašanje nije bilo u redu te istovremeno, koje bi ponašanje bilo u redu. Pritom je poseban naglasak na riječ ponašanje – jer govorimo o ponašanjima, a ne djetetovim osobinama i karakteristikama. Nipošto nemojte djecu nazivati pogrđnim imenima (lažljivac, zločest...) jer su nešto napravili.

Uvijek naglasite da govorite o tom ponašanju, kako dijete ne bi razvilo negativnu sliku o sebi.

Unaprijed dogovorite granice

Unaprijed dogovorite jasna pravila ponašanja kako bi dijete znalo što ga očekuje. Tako se razvija odgovornost jer dijete preuzima odgovornost za svoje ponašanje. “Možemo ići u park i ostat ćemo dok velika kazaljka dođe ovdje. Znači kada kazaljka bude tu, krenut ćemo kući?”

Iako dijete entuzijastično pristane na dogovor, u tom trenutku kada treba otići sasvim je moguće da će pokušati sve da prolongira odlazak. To je trenutak kada možete očekivati emocionalni ispad. Tada je ključno da ga vi dosljedno, mirno i na topao način podsjećate na dogovor i postupate prema dogovoru.

UVAŽITE EMOCIJU, ali ograničite ponašanje

Ako je dijete nezadovoljno postavljenom granicom ili ima ispade ljutnje, važno je biti dosljedan u provođenju dogovorenih granica uz uvažavanje djetetove emocije. Primjerice, ako dijete vrišti i udara nogama po vratima, recite: „Vidim da si ljut, u redu je biti ljut, ali ne smiješ udarati vrata. Možeš stiskati ovaj jastuk.“

Nagradite ponašanja koja želite ohrabriti

Kada dijete poštuje dogovor i postavljenu granicu, pohvalite ga. Pohvalama i pažnjom koju poklanjamo djetetu osiguravamo da se dijete osjeća važno, te povećavamo šansu da će ponoviti ovo ponašanje.

Budite oprezni u davanju izbora

Dijete se uči samostalnosti i odgovornosti ako ima mogućnost odlučivanja u stvarima koja se odnose na njega. Možete mu dati na izbor majicu koju će obući za vrtić, no nemojte davati djetetu da donosi velike odluke zbog kojih će osjećati velik teret ili ih vi

nećete moći odraditi. Primjerice, dijete ne može donositi odluku želi li taj dan u vrtić. Roditelj je osoba koja donosi velike odluke i daje djetetu slobodu izbora unutar tih odluka.

Učinite da Vas dijete čuje bez vikanja

Spustite se u visinu djetetovih očiju i tek kad ste sigurni da vas dijete sluša objasnite pravila i granice. Izbjegavajte dugačka objašnjenja, prepirke i opravdanja. Budite smireni i dosljedni. Razmislite o tome koliko i kada govorite djetetu NE. Koristite NE kada je zaista važno jer će ga tad dijete puno ozbiljnije shvatiti nego ako to stalno govorite.

Ne trebamo uvažiti svaku djetetovu **ŽELJU**,

no svaki puta trebamo uvažiti **DIJETE**.