

Detstvo detí

DOBŠINÁ

# DETI A HRANICE



December 2016

# HRANICE A PRAVIDLÁ VO VÝCHOVE DETÍ

## ČO JE TO HRANICA?

Hranice nám umožňujú orientovať sa vo svete a rozhodovať sa, či sa budem správať podľa pravidiel a budem si tak nažívať v mieri alebo sa rozhodnem hranicu prekročiť a tým sa vystavím riziku niest' zodpovednosť za vzniknutý konflikt. Je to určenie zlomového bodu, či už v čase, priestore, alebo v správaní.

## ČO JE TO PRAVIDLO?

Pravidlo je niečo, čo nám dokáže presnejšie určiť hranicu a tiež konkrétne popísať logické následky, ktoré sa s porušením hranice spájajú.

## KTO POTREBUJE HRANICE A PREČO?

Hranice potrebuje každý. Dospelý človek ich má vybudované výchovou a na základe vlastnej skúsenosti. Dieťa je ešte len v procese budovania hraníc. Hranice mu určuje prostredie, v ktorom žije - rodičia, škola. Hranice a pravidlá dodávajú človeku istotu. Dobre postavené hranice a pravidlá umožnia totiž predvídať situáciu, umožnia predvídať reakciu okolia. Prehľadné hranice a pravidlá umožňujú dieťaťu orientovať sa vo svete, predvídať budúcnosť, čo dieťaťu následne umožňuje osamostatňovanie a zvyšovanie sebadôvery.

Ak dieťa nemá hranice, v kontakte s dospelými je to často práve ono, ktoré udáva čo, ako a kedy sa bude diať. Je to situácia, ktorá neuveriteľne komplikuje každodenné fungovanie rodiny.

## AKÉ SÚ PRINCÍPY PRI URČOVANÍ HRANÍC VO VÝCHOVE?

- **Vytvoriť bezpečný priestor.** Pravidlo má slúžiť na bezpečný rozvoj dieťaťa. Na druhej strane si rodičia musia dať pozor na to, aby neurčovali hranice a pravidlá len preto, aby si zabezpečili pohodlie!

*Príklad: Stanovenie pravidiel v kuchyni, aby dieťa na seba nestiahlo horúci čaj je iné ako pravidlo, že dieťa má rodičom nosiť ovládač od televízora, keď sa im nechce vstať.*

- **Lepšie zvládanie hnevu.** Výchova pomocou hraníc a pravidiel nemá nič spoločné s trestaním ani s bojom o moc, ku ktorému často pri jednaní s dieťaťom dochádza. Ak obidve strany poznajú pravidlo, umožní to odstrániť hnev najmä zo strany rodičov. Hnev zo strany dieťaťa sa môže objaviť najmä v začiatkoch, v situácii testovania hraníc a ich dodržiavania.

Neskôr, keď dieťa spozná dôsledný systém dodržiavania pravidiel, jeho hnev pominie, pretože sám sa pre daný spôsob rozhodlo a zo skúsenosti vie, že rodičia to, na čom sa dohodli, aj dodržia.

*Príklad: Máte problém s ranným obliekaním? Dieťa nie je nikdy hotové v stanovený čas? Ak dieťa pozná pravidlo a vie, že o pol odchádzate, môžete ho v stanovený čas naložiť do auta v pyžame, obliecť sa môže napríklad cestou alebo v šatni MŠ/ZŠ. Ak je dieťa dosť veľké, jednoducho môžete odísť bez neho a dieťa bude musieť samé v škole vysvetľovať prečo prišlo neskoro. Určite mu v takomto prípade nepíšete ospravedlnenku!*

- **Vzájomná akceptácia (rodič-dieťa).** Rodič má právo vymedzovať dieťaťu hranice, inak sa môže stať, že si z neho dieťa spraví dobre fungujúceho otroka. Stanovením hraníc a následkov ich nedodržania ponúkame dieťaťu možnosť výberu. Úlohou rodičov je následne tento výber dieťaťa akceptovať. Takýto spôsob výchovy má výborný edukačný význam. Dieťa sa v podstate svojim výberom učí na vlastných chybách. Úlohou rodičov je však mať vopred dobre premyslené následky, ktoré sa s prekročením hraníc budú spájať, aby ich mohol s kľudným svedomím s dieťaťom dodržať!

*Príklad: Máte problém s tým, že dieťa po sebe neodpratáva špinavú bielizeň na určené miesto? Dohodnite si s ním pravidlo, že ak to po sebe neupraxe, jednoducho mu tie veci neoperiete a do školy pôjde v špinavom. Nečakajte, že dieťa od tohto momentu bude poctivo upratovať. Dieťa Vás môže skúšať, či ste ozaj ochotná poslať ho do školy špinavého. Je na Vás, či je toto pravidlo vhodné aj pre Vás a ste ochotná ho dodržať!*

- **Dôsledné dodržiavanie pravidiel a kontrolovanie hraníc.** Výchova prostredníctvom dodržiavania hraníc, pravidiel a následných logických dôsledkov pri ich nedodržaní, si vyžaduje aktivitu od obidvoch strán, tak od dieťaťa ako aj od rodiča. Úloha rodiča je pravidlá a hranice tvoriť, vysvetľovať, kontrolovať ich dodržiavanie a pri nedodržaní dôsledne trvať na splnení následkov. Úlohou dieťaťa je učiť sa fungovať vo vymedzených hraniciach.

# Je ťažké rozhodovať sa vo výchove správne a je ťažké nájsť správne riešenia rýchlo a v pravej chvíli.

## Pár rád, ktoré by toto rozhodovanie mohli uľahčiť:

1. **Nezabúdajte, že vzorom pre správanie Vášho dieťaťa ste v prvom rade Vy, jeho rodičia.** Dieťa Vás od narodenia vníma, pozoruje, učí sa od Vás, napodobňuje Vaše správanie.
2. **Prejavujte deťom lásku.** Minimálne raz denne si dieťa pritúlte a povedzte mu, ako ho máte nadovšetko radi. A nikdy svojmu dieťaťu nepovedzte, že ho neľúbite, ani keď vás veľmi nahnevá. Radšej povedzte: „Sklamal si ma.“
3. **Stavajte deťom pravidlá, potrebujú ich.** Pravidlá predstavujú pevné body všedného dňa. Deti potrebujú režim dňa, aby vedeli, čo bude kedy nasledovať. Kedy sa ráno vstáva, ako sa treba ráno umyť a obliecť, kedy a kde raňajkujeme, kto má doma aké povinnosti, ako kto a ako dlho môže zostať vonku, ako prebiehajú rodinné sviatky a pod. Je dôležité pravidlá objasňovať (prečo ich vyžadujeme: ...prajem si, aby si vždy odložil hračky, ktoré práve nepoužívaš, pretože ak ich necháme rozhádzané, niekto na nich môže stúpiť a poraniť sa, alebo hračku zničiť...).
4. **Spoločne plánujte** – naplánujte deň, týždeň, povedzte si, čo Vás čaká a na čo sa majú deti pripraviť. Dieťa má šancu rozvrhnúť si (s Vašou pomocou) čas na oddych, pomáhanie aj učenie. Plán dáva deťom istotu a cítia sa v bezpečí, ak ich vopred pripravíte na všetky udalosti, ktoré sa plánujú. Plán na mesiac, kde si rozvrhnete aktivity, im pomôže lepšie si zadeliť čas a aj sa na rôzne výnimočné udalosti (výlet, divadlo, oslava...) tešiť.
5. **Vymedzujte deťom hranice, „odtiaľ – potiaľ“.** Rovnako ako určené pravidlá, tak i hranice vytvárajú rámec, v ktorom sa deti môžu prejavovať, získať skúsenosti, pohybovať sa. Vymedziť hranice je veľmi dôležité aj preto, lebo dieťa ešte nevie rozlíšiť, ktoré situácie a činnosti by pre neho mohli byť nebezpečné až život ohrozujúce. **Nie dieťa je šéf, ktorý rozhoduje, určuje hranice a pravidlá, ale rodič.**
6. **Nesnažte sa byť s Vaším dieťaťom kamarát a vyhovieť mu v každej situácii, ste rodič.** Staňte sa pre svoje deti autoritou aj priateľom. Hranice a pravidlá dieťa musí rešpektovať, ak ho máte vychovať správne. Je dôležité pravidlá deťom objasňovať. Nie dieťa je šéf, ktorý určuje pravidlá, ale rodič.
7. **Buďte dôsledný pri dodržiavaní hraníc a pravidiel správania sa.** Správajte sa k deťom priateľsky, ale rozhodne. Vysvetlite im zmysel konkrétnych pravidiel a upozornite ich na dôsledky nedodržania pravidiel. Deti, ale aj Vy musíte dodržiavať pravidlá a sľuby na ktorých sa dohodnete (...ak dieťa má vynášať smeti, trvajte na tom, aby to robilo...ak ste mu sľúbili za dobré známky výlet, slovo dodržte...).
8. **Snažte sa deti viac chváliť ako trestať.** Pochváľte Vaše deti minimálne raz za deň. Ak vidíte, že deti robia niečo správne, alebo sami od seba s niečím alebo niekomu pomohli, nezabudnite ich oceniť, pochváliť, povzbudzujte ich (aj keď im to nevyšlo, ale mali dobrý úmysel). Povedzte im, ako sa tešíte z toho, aké sú snaživé, ako pomáhajú.
9. **Nemusíte napomínať a trestať pri každej hlúposti,** všetky deti občas nepočúvajú, snažte sa im skôr dohovoriť a vysvetliť, prečo nie je dobré robiť to, čo práve robia alebo prečo je to nebezpečné (...keď sa vylezieš na stoličku/ stôl/ vysoký múr/ skaly/ drevá, mohol by si spadnúť a ublížiť si a to nikto nechce...chodník je pre tých, ktorí chodia pešo a cesta zas pre autá, ak vstupujeme na cestu, musíme sa presvedčiť, či po nej nejde auto, inak by nás mohli zraniť...). Ak chcete dieťa za niečo potrestať, porozmýšľajte nad tým poriadne, aby trest mal zmysel a bol primeraný. Pol roka bez telky dieťa ani Vy nevydržíte. Ale obmedziť mu telku na krátky čas alebo vziať vec, kvôli ktorej zanedbalo povinnosti, by mohol byť správny trest.
10. **Deti nebite,** iba to zvýši ich agresivitu a budú si myslieť, že biť druhých je v poriadku. Ak už chcete dieťaťu čapnúť po zadku, porozmýšľajte, či to naozaj v situácii pomôže.
11. **Nevyhrážajte sa deťom bitkou a nedávajte prehnane tresty len tak do vetra.** Ak sa budete len vyhrážať, dieťa bude vystrašené, alebo prestane Vaše slová brať vážne.
12. **Buďte vo výchove a výchovných postupoch jednotní.** Rovnako by mali postupovať pri výchove mama, otec, starí rodičia, aby dieťa vedelo, že u nikoho nepochodí so zlým správaním a nikto ho nebude tolerovať. Dohodnite sa s členmi rodiny na dodržiavaní pravidiel a buďte dôslední. Ak už dáte nejaký trest, treba ho dodržať a nesmie ho zrušiť ani otec ani starí rodičia. Inak posilníte zlé správanie svojho dieťaťa.

13. **Odolajte citovému vydieraniu dieťaťa.** Deti vedia byť úspešnými citovými manipulátormi, dokonca „malými tyranmi“. Takéto dieťa nerešpektuje žiadne dohody a pravidlá, robí si podľa seba, nepočúva príkazy a zákazy, má veľa konfliktných situácií s inými deťmi. Neverte uslzeným očkám, ktoré sa hneď po dosiahnutí svojho zámeru zázračne vysušia.
14. Ak je dieťa už tak rozbláznené, že si neuvedomuje čo robí, ubližuje iným a odmieta sa upokojiť ani po napomenutí, vezmite ho prečo od ostatných, aby bolo samé (nebude mať „divákov“, pred ktorými by sa predvádzalo), ale dbajte o to, aby si v miestnosti nemohlo samé ublížiť a buďte nablízku. Vysvetlite mu, že kým sa neupokojí, nebude sa môcť vrátiť k ostatným, aby im neublížilo (...nemôžeš ubližovať druhým, mohol by si ich zraniť, preto teraz ostaneme tu a keď sa ukludníš, môžeme sa k nim vrátiť...).
15. **Dbajte na slušnosť a základné spôsoby fungovania medzi ľuďmi.** Okrem nevyhnutných slovíčok ako ĎAKUJEM, PROSÍM, DOBRÝ DEŇ, DOVIDENIA, PREPÁČ, ktoré sa bezpodmienečne musia naučiť používať, je dôležité viesť ich aj k rešpektovaniu ostatných. Deti si nesmú bez opýtania brať veci, ktoré im nepatria ani od kamarátov, ani od Vás. Ak si chcú niečo vziať, majú sa opýtať vlastníka, či môžu. Je neprípustné, aby si len tak vzali čokoľvek čo ich napadne, aj ak to leží voľne dostupné, niekomu to predsa patrí.
16. **Spoločne si plánujte deň, týždeň, mesiac.** Spoločný plán dáva deťom istotu. S deťmi by ste mali hovoriť o tom, čo sa v rodine ide robiť, čo sa bude kedy diať, kedy kto príde, kam sa pôjde. Dobré je urobiť si spoločne s deťmi plán na týždeň, alebo na mesiac. Napláňovať si rôzne akcie, hry, aktivity. Rozvrh dňa/ týždňa pomáha deťom rozdeliť si čas a učí ich rozvrhnúť si deň tak, aby si stihli urobiť domáce úlohy, pohrať sa a aj si oddýchnuť. Najmä malé dieťa potrebuje mať stály režim dňa.
17. **Poskytujte deťom v rodine pokoj, stabilitu, harmóniu.** Deti potrebujú pokojné láskyplné rodinné prostredie, ktoré v nich vyvoláva pocit istoty a bezpečia. Medzi partermi zákonite dochádza k výmene názorov, hádke, kríze, ktorá sa odohráva pred očami detí, ale vždy by mali byť svedkami toho, že rodičia si odpustia, uzmiera, dohodnú, navrhnu kompromisné riešenie.
18. **Vo výchove detí je dobré myslieť aj na to, že deti vychováva aj ich okolie.** Akokoľvek dobrá ste rodina, ak bude vaše dieťa obklopené grázlami, stane sa pravdepodobne grázlom. Výchova detí teda zahŕňa aj to, aké prostredie im vytvoríte – zaradiť ho do vhodnej skupiny, lebo dieťa potrebuje seba vnímať ako súčasť celku a siete vzťahov, čo mu dáva pocit vlastnej identity.

Spracovala: Mgr. Erika Polgáriová



ZDROJE:

<http://www.druhykrok.eu/pre-rodicov/desatoro-rodica/>

[www.psychologickeporadenstvo.sk/dokumenty/hranice-a-pravidla-vo-vychove.doc](http://www.psychologickeporadenstvo.sk/dokumenty/hranice-a-pravidla-vo-vychove.doc)