

Kako postaviti granice u odgoju svog djeteta?

Da bi se djeca zdravo psihički razvijala, osim ljubavi i pažnje, potrebne su i svakodnevne male frustracije iz kojih uče:

- a) kako savladati prepreke u životu
- b) kako doći do onoga što žele
- c) kako se utješiti kad nije po njihovom
- d) kako uvažiti potrebe drugih ljudi
- e) uče se samokontroli
- f) uče se samodisciplini (postavljaju granice sebi)

Ne dajući djeci određene granice u ponašanju, podređujući sve svoje potrebe djetetu, mi smanjujemo mogućnosti razvoja osobnosti naše djece, sputavamo njihovu priliku da se pripreme za svijet odraslih.

Roditelji sve teže postavljaju djeci granice u odgoju zbog:

- straha da će ih djeca manje voljeti
- želje da im budu prijatelji
- stalne odsutnosti roditelja zbog prevelike zaposlenosti
- uvjerenja da djecu treba zaštititi od svih teškoća.

Kako dijete odrasta, važno je dopustiti mu da iskusi posljedice svojih pogrešaka, da uči preuzeti odgovornost za svoje ponašanje, treba ga ohrabriti u samostalnom ponašanju sukladno njegovoj dobi.

Važno je da roditelji otvoreno izražavaju svoje osjećaje i potrebe, tako dijete uči zauzeti se za sebe.

Pokušajte (sa što više dosljednosti):

- nagradite ponašanja koja želite ohrabriti
 - kad god je moguće, ignorirajte ponašanja koja želite obeshrabriti
 - obraćajte se djetetu na pozitivan način
 - budite oprezni u davanju izbora koje niste spremni poštovati
 - birajte riječi «učini» umjesto «ne čini»
 - budite jasni i poštenu
 - pokušajte naći zajedničko rješenje problema
 - Idite tamo gdje je dijete. Ne zovite ga s udaljenosti.
-
- Provjerite da li je dijete potpuno zaokupljeno nečim. Bolje je pričekati minutu i onda imati njegovu potpunu pažnju
 - Spustite se na visinu djeteta i uspostavite kontakt očima
 - Zahtijevajte samo jednu stvar od djeteta istodobno te dajte objašnjenje («molim te završi to sada, vrijeme je da krenemo»)
 - Govorite jasno – nazovite dijete imenom, govorite smireno, koristeći «molim te».
 - Očekujte da ćete se ponavljati i da vas možda neće poslušati od prve.
 - 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.
 - Dajte djetetu izbor sukladno dobi
 - Izbjegavajte raspravljanje, psovanje ili prigovaranje
 - Ne dopustite da se dijete osjeća nagrađeno ili kažnjeno zato što je bijesno. Cilj je da uvidi da to ne mijenja ništa i da je sržba emocija kao i svaka druga.

Koje su granice uistinu potrebne ?

Sigurnost (kako za sebe tako i za druge)

Odnositi se prema drugima s poštovanjem

Kada suosjećajne granice ne funkcioniraju i ne uspijete pronaći rješenje

Disciplinirati dijete odlaskom u „mirni kutak“ „stolicu za razmišljanje“, „hlađenje“ ili „time-out“ vodeći računa da dijete uvijek bude u vašem vidokrugu i da se ne osjeća izolirano ili posramljeno

Roditelji koji pokušavaju «slamati» djetetov otpor i prisiljavati ga na bezuvjetnu poslušnost, naići će na sve više djetetovog otpora (ako ne otvorenog, onda prikriivenog i odgođenog).

Ponekad se kod djece mogu javiti i različite promjene u ponašanju: nekontrolirana ponašanja i agresivnost, ili povlačenje u sebe, tjeskoba, emocionalne teškoće.

Ako se svakodnevno osjećate bespomoćno u postavljanju granica svom djetetu ili ste u kontinuiranom sukobu s djetetom, potražite pomoć stručnjaka

Zapamtite

Uvijek su odrasli odgovorni za odnos s djetetom

DV BLAŽENA HOZANA

<



PRIPREMILA:

Brankica Blažević, dipl. ped



**Kako postaviti granice
u odgoju djeteta**

OŽUJAK 2020.