



Kako djetetu reći ne?

Često ste u situaciji u kojoj bezuspješno zahtijevate da dijete (ne) napravi nešto i pri tome niste učinkoviti. Sigurno se pitate kako reći djetetu NE, a da to NE bude i učinkovito. Na koji način postaviti djetetu granice koje su nužne za njegov pravilan rast i razvoj? Na koji način reći djetetu NE, a da ne povrijedimo dijete? Što činiti ako dijete naše „NE“ ne poštuje? Trebam li popustiti, kažnjavati, vikati...?

Odrastanje s pozitivno postavljenim granicama najbolji je način da dijete postupno razvije životne vještine te se nauči nositi sa svakodnevnim izazovima pa ih je potrebno i ispravno postaviti već u ranoj dobi. Jednako tako, važno je odgajati dijete u atmosferi ljubavi i prihvaćanja prije nastanka problemske situacije u kojoj je potrebno postaviti granice.

Granice su okvir, jasno izrečene smjernice djetetu koje pokazuju koje ponašanje je prihvatljivo, a koje nije. One moraju biti jasno izrečene i konkretne. Djetetu moramo jasno reći što od njega želimo i na koji način to može realizirati te što je pozitivan ishod našeg dogovora (*Kad pospremiš igračke, ići ćemo u park...*)

Djeca svakodnevno nešto žele. Njihove želje i potrebe nisu isto i to treba razlikovati. Ako roditelj samo zadovoljava dječje želje, onda djeca odlučuju.

Ono čemu nikada ne smijemo reći NE su dječje osnovne potrebe za hranom, odjećom, obućom, zdravljem, spavanjem, ljubavi i socijalnim odnosima. Svemu ostalom možemo reći „NE“ ako smatramo da je, u tom trenutku, tako najbolje za dijete. Kada odlučimo reći „NE“ važno je biti dosljedan. Ako ste dosljedni dijete će znati da o granicama ne može pregovarati i da one ne ovise o raspoloženju roditelja i djeteta. To ne znači da trebate biti rigidni. Ponekad je djetetu potrebna vaša fleksibilnost, ako dijete navede dobar argument.

A što ako se budu bunila, plakala, vikala...? Sigurno se pitate hoćete li raniti njihovu dušu, dopuštajući im da plaču i viču. Normalan način dječjeg reagiranja na frustraciju i zabranu je tuga, ljutnja, razočarenje i nužan je za odrastanje. Kada su djeca ljuta i frustrirana, ne smijemo ih ismijavati, rugati im se, okrivljavati ih, kritizirati, tješiti, uvjeravati u to da misle/osjećaju krivo i zaustavljati ih u iskazivanju emocija, a pogotovo ne mijenjati svoju odluku.



Potrebno je prihvatiti djetetove osjećaje, suosjećati s njim, pomoći mu da usmjeri svoje emocije i ostati dosljedan. Važno je ne popuštati kad dijete moli, plače, viče, udara i slično. Ako popustimo jer ne možemo više slušati plač i vikanje, dijete će naučiti da takvim ponašanjem može dobiti što želi i sljedeći put će se ponašati isto.

Prilikom postavljanja granica, potrebno je osigurati da nas dijete čuje i razumije.

Postavljajte granice tako da se spustite u visinu djetetovih očiju, pogledate ga u oči i kažete mu jednostavnim rječnikom što od njega očekujete. Kada djetetu objašnjavate postavljanje granice govorite: „*Ja se brinem da se ponovo ne razboliš i zato ne želim da hodaš bos po pločicama...Na tepihu se možeš igrati bos...*“ Ne popuštajte djetetovim pritiscima („*Molim te, molim te, samo još ovaj put!*“). Ako želite biti fleksibilni, učinite to prije nego što vaše dijete zahtijeva da popustite.

Uvijek ističite ponašanja koja želite da dijete ponavlja.

Umjesto: „Nećeš dobiti bombone sve dok ne pojedеш ručak.“, oblikujte drugačije rečenicu: „Kada pojedеш ručak možeš pojesti bombone koje ti je baka poklonila.“ Iako je rečeno isto, poruka na dijete djeluje sasvim drugačije. Dobro postavljene granice usmjerene su na djetetovu suradnju. Kada se roditelji drže granica koje su postavili tada djeca lakše uče poštovati druge, grade bolju samokontrolu, razvijaju sposobnost tolerancije na frustraciju te preuzimaju odgovornost za svoje postupke. Kada se pitate čemu reći „da“, a čemu „ne“, preispitajte sebe koje vrijednosti i pravila su vama važna u vašoj obitelji. Prije nego kažete ne potrebno je dobro razmisliti, kako ne biste stalno mijenjali pravila, a isto tako važno je znati da se granice ne postavljaju „jednom zauvijek“, nego se s vremenom i odrastanjem djece mijenjaju.

Situacije u kojima se „NE“ mora izreći bez pružanja mogućnosti djetetu za argumentiranje su situacije u kojima je ugrožena sigurnost i zdravlje vašeg djeteta.

Postavite granice u ponašanju- kao roditelji imate apsolutno pravo na to! **NO, NIJE PITANJE** kako da se dijete drži granica, nego koliko se granica koje su **SAMI postavili, drže roditelji?**

RODITELJSTVO je put, kao i tračnice vlaka- ako vozimo samo jednom tračnicom vlak ide u krug. Potrebno je uspostaviti ravnotežu između dvije tračnice- **LJUBAV (odnos) i GRANICE (poučavanje) !**

Pripremila: Tea Budek, pedagoginja

Tel: 091/4900 024

E-mail: pedagog.dvvrbovec@gmail.com

