Stanovenie hraníc

“Ťažšie je pre mňa byť rodičom než premiérom“ / Tony Blair/

**1.časť: Kombinovať lásku a hranice, základom účinnej disciplíny, je láska bez podmienok**

**Prečo stanovujeme hranice?** .

**1.Sebadisciplína (potrebná pre morálne a zodpovedné správanie)**

**2.Rešpekt voči autorite ( rodičovskej a inej)**

**3.Pocit istoty a bezpečia**

Niektorí ľudia si myslia, že ak naše deti uisťujeme o tom ,že ich milujeme je všetko v poriadku. V biblii je porekadlo

“ Kto šetrí prút, nenávidí svojho syna, kto ho miluje zavčasu ho trestá.“ Čiže stanovenie hraníc je niečo ,čo robíme pre dobro našich detí. Láska a disciplína idú ruka v ruke, nevylučujú sa navzájom. V skutočnosti im robíme „ medvediu službu“ ak nestanovíme hranice, pretože naše deti potom vyrastajú v presvedčení, že môžu robiť čo sa im páči, kedy sa im páči a svet sa krúti len okolo nich a ich potrieb a stanú sa z nich egocentrici.

**Rob Parsons: „majetkové práva batoliat**“ Ak sa mi to páči, ak som to zbadal prvý , ak to držím v ruke, je to moje. Ak to vyzerá, že je to moje je to moje, ak je to pokazené, je to tvoje. Rodičia musia deti znova a znova učiť, že sa tak nemôžu správať. Ak ich tak necháme, aby sa tak správali keď majú 5 r. budú sa tak správať, aj keď budú mať 35r.

Keď sa dieťa učí, aký je rozdiel medzi láskavým a sebeckým správaním, učí sa prebrať zodpovednosť za vlastné činy, čo mu umožňuje formovať zdravé vzťahy.

Svedectvo učiteľa o futbale bez pravidiel 2 min. a potom s pravidlami - pravidlá sú tu pre zábavu, nielen pre to ,aby nás obmedzovali v tom čo chceme, ale oni nám umožňujú hrať a zabávať sa.

Kombinácia nepodmienenej lásky k naším deťom a stanovenie primeraných hraníc pre ne, je základom pre vývoj našich detí a ich smerovania k zrelosti.

Láska spolu s hranicami, dávajú našim deťom zdravý rešpekt pred autoritou**.** Autorita je nevyhnutnou súčasťou života. Prvým príkladom rešpektu voči autorite sme my rodičia. Jedným z nebezpečenstiev dneška je , že veľa detí nerešpektuje učiteľov, autoritu v spoločnosti a tak nemôžu zdravo fungovať . Na druhej strane treba deti učiť aj ozvať sa ,ak je autorita akýmkoľvek spôsobom zneužívaná .

Je dôležité doma nastoliť hranice a rutinu. Čas do školy, načas robiť veci. Ak malé deti nemajú hranice, rutina a poriadok školského života budú pre ne náročné. Budú mať problém počúvať a naplno sa zúčastňovať hodín, pretože sú zvyknuté mať vlastný systém, robiť si všetko po svojom. Rodičia by sa nemali báť nastoliť disciplínu. Pravým významom slova disciplína je učenie .

Pre nás rodičov môže byť ťažké povedať Nie, obzvlášť pre osamelého rodiča, preto potrebujeme vedieť aký prínos majú hranice v našom živote pre deti doma aj v škole. Deti potrebujú vedieť kde sú hranice, v skutočnosti majú rady dôslednosť. Správne hranice pomáhajú deťom cítiť sa bezpečne. Deti sa budú vždy snažiť ich posunúť, aby zistili kde ležia a potom budú stále skúšať či sú dosť pevné. Bez pevných hraníc sa však budú cítiť neisté, akoby kráčali po vysunutom moste bez zábran, nemajú sa čoho držať.

Pre rodičov je vyčerpávajúce zaviesť hranice a potom na nich pevne zotrvávať. Môže to byť jednou z najťažších oblastí rodičovstva a často je to fyzicky aj psychicky náročné. Rodičia hovoria, že chcú byť svojim deťom v prvom rade priateľmi, no deti potrebujú, aby ich rodičia boli v prvom rade rodičmi. Dôležité pri hraniciach je dotiahnuť ich do konca, to znamená, uplatniť následky za porušenie. Často počuť od rodičov: " počkaj , keď prídeme domov nedostaneš to a to , keď to ešte raz urobíš, uvidíš....." a vidíme, že deti to robia znova a znova pretože ich správanie  nemá nijaké následky.

V konečnom dôsledku je naším dlhodobým cieľom to, aby si naše deti určovali hranice samy. Tento proces prechodu od stanovenia hraníc rodičmi k stanoveniu hraníc deťmi samotnými, od rodičovskej kontroly k sebakontrole je postupným procesom

**Kde stanovujeme hranice? Extrémy sú nebezpečné- v prísnosti-** pomocou zastrašovania **aj povoľnosti** kde si dieťa robí čo chce, dôležitá je rovnováha. **Snažiť sa byť skôr autoritatívni, než autoritárski, zhovievaví či ľahostajní**

**Štyri štýly rodičovskej výchovy podľa zastúpenia vrúcnosti, chladnosti, pevnosti a poddajnosti**

**Ľahostajný štýl** – niet vrúcnosti ani pevnosti, málo lásky a nedostatočné hranice. Deti sú tam ponechané samé na seba a rodičia im venujú málo pozornosti. Výsledkom je, že majú sklon zdivieť a sú neisté . Majú sklon vyrastať s nízkou sebadôverou , čo môže viesť k deštruktívnemu a asocialnemu správaniu.

**Autoritárske čiže despotické rodičovstvo -**Veľa prísnosti, veľa pevných hraníc, ale málo prejavovanej lásky. Tento model vzniká, keď rodičia stanovujú pravidlá, ale nediskutujú o nich s deťmi ani nevypočujú ich mienku. Tieto deti majú pocit, že ich rodičia sú stále proti nim, čo vedie k odporu a hnevu. To môže tiež viesť k asociálnemu správaniu, len čo sa dostanú spod rodičovskej kontroly.

**Zhovievavý štýl** -Rodičia sú štedrí na vrúcnosť a lásku, ale nie sú tu žiadne, alebo len slabé hranice . Deti sú rozmaznané a sebecké, môžu robiť všetko čo sa im zapáči . Je pre deti ťažko pochopiť ,že svet sa nekrúti len okolo nich, čo vedie k nedostatku sebadisciplíny a neskôr to môže spôsobiť väčšiu náchylnosť na závislosti ( alkohol, drogy)

**Autoritatívne rodičovstvo -** deti vedia že sú milované, a zároveň vedia, že existujú pevné hranice, ktoré sú dôsledne uplatňované. Táto kombinácia vrúcnosti a pevnosti, lásky a obmedzení je to o čo sa usilujeme. Deti sa cítia byť v bezpečí, učia sa zaujať svoje miesto v rodine a vo svete. Vedia, že sú niekým jedinečným, ale nebudú vždy v centre pozornosti. Tento štýl nás odvádza od výchovy zameranej výlučne na dieťa, ktorá škodí nielen dieťaťu ale aj celej rodine.

Keď sa zamyslíme nad konceptom Vrúcnosti a Pevnosti, môže sa zdať, že ide o dve protikladné veci. Že ak prejavujete jednu z nich, strácate z tej druhej. V skutočnosti to tak nie je, ak ide o deti. Ak sme pevní a neoblomní, nezmenšuje to mieru vrúcnosti. Dokonca sa stáva, že ak sme pevní a poskytujeme hranice a vedenie, deti pociťujú viac tepla a bezpečia. Nesmieme sa báť, že ak presadzujeme hranice , že naše deti nás nebudú mať rady. To jednoducho nie je pravda.

**Príklady rozličných štýlov rodičovskej výchovy:**

***1.Desaťročný Richard si chce požičať DVD s filmom nevhodným pre deti do 15 rokov, pretože o ňom rozprávajú kamaráti.***

**Ľahostajný rodič – nechá pozerať čo chce, príp. ani nevie ,že niečo pozerá.**

**Autoritársky rodič- sa nahnevá a nedovolí mu požičať si už žiadne DVD**

**Zhovievavý rodič - mu to po dlhom prosíkaní dovolí**

**Autoritatívny rodič - povie nie, vysvetlí prečo a pomôže mu vybrať vhodnejšie DVD**

**.**

**2.Š*tvorročná Anna vytrhne na ihrisku loptu inému dievčatku v rovnakom veku***

**Ľahostajný rodič – si ani nevšimne, že sa čosi deje, telefonuje na druhej strane ihriska**

**Autoritársky rodič - povie: poď okamžite sem a vráť loptu**

**Zhovievavý rodič - sa len s úsmevom prizerá a nič nehovorí, nech dieťa prejaví svoje túžby**

**Autoritatívny rodič - povie: lopta patrí dievčatku, viem že by si sa rada pohrala, ale choď a popros ju či ti ju požičia, keď sa dohrá ona.**

Druhý príklad sa odohráva na verejnosti a práve tam nás naše deti tak často skúšajú, je preto dobré, premyslieť si ako budeme reagovať, keď dieťa prekročí hranice, aby sme neboli zaskočení.

Pokiaľ ide o hranice , musíme si uvedomiť, že deti ich budú skúšať „ ocko stanovil si mi hranice a boli veľmi jasné, ale ja ťa teraz vyskúšam ,lebo chcem vedieť nakoľko dôležité sú tie hranice pre teba“. Toto je posvätná chvíľa, dieťa očakáva reakciu od svojho otca, je životne dôležité nesklamať dieťa.

Nikdy nie je neskoro na stanovenie hraníc. Čím sú deti menšie, tým je to ľahšie, ale nikdy nie je neskoro treba začať tam kde ste. Keď zavedieme hranice na svoje miesto, učíme tým deti, že určité správanie je správne a určité zas nesprávne. Deti neprichádzajú na svet s týmto poznaním, musia sa to naučiť. A sme to my, kto ich to musí naučiť.

**Ako stanovujeme hranice? 1.Správne a nesprávne rozhodnutia Učiť deti rozpoznávať, medzi prijateľným a neprijateľným správaním -** rozhadzovanie jedla, ťahanie za vlasy, biť iné dieťa –už 2ročné deti to vedia dobre pochopiť

Musia vedieť, že dodržiavanie, alebo prekračovanie nami určených hraníc má rozličné následky. Rýchlo zistia že následky prvého sú príjemné, kým následky druhého nepríjemné. Učia sa tiež, že sú zodpovedné za svoje vlastné konanie, rozhodnutie je na nich. Príklad : rozhadzovanie hračiek. ak sa rozhodne správne, treba ho pochváliť, ak neprestane, okúsi nepríjemný následok svojho rozhodnutia. napr. upratanie a sedenie v kúte.

Dôležité je posilňovať správne rozhodnutia - všímať si správne rozhodnutia a chváliť ich za to. Je oveľa pravdepodobnejšie že ich znova zopakujú. Slová povzbudenia: Výborne, rozhodol si sa správne.

**Vysvetliť im následky -príjemné za dobré správanie a nepríjemné za prekročenie hranice Povedať im, že záleží len na nich, ako sa rozhodnú Učia sa niesť zodpovednosť za vlastné skutky Správne rozhodnutie odmeňte pochvalou Nesprávnemu rozhodnutiu prideľte negatívny následok**

**2.Vyhnite sa zbytočným konfliktom** Musíme sa rozhodnúť, ktoré veci sú naozaj dôležité a na ktorých až tak nezáleží. Aby sme ich ustavične nesekýrovali a neboli im stále za chrbtom. Niekedy je na zlé správanie objektívny dôvod. Spúšťače zlého správania detí- pomôcka STOP. P -Potrava: hádky a bitky niekedy preto, že sú hladné. O- Odpočinok: škôlka, škola sú vyčerpávajúce a sú často vykoľajené keď prídu domov, alebo po noci u kamaráta, alebo keď je okolo veľa ľudí. Možno všetko, čo potrebujú je stíšenie a skorší odchod do postele. T - Trápenie : prejavovanie lásky /viď jazyky lázky/, napĺňanie citovej nádoby. S - Strach : zistiť čo ich rozrušilo ,pomôcť im lepšie pochopiť vlastné pocity. Rozprávanie pri ukladaní na spánok.

Otázky sa týkajú aj nás samých, či nie sme –hladní ,unavení, utrápení, nervózni. Pomôže nám rozpoznať, či sú naše reakcie voči správaniu detí rozumné.

**3.Rozpoznajte prirodzenú detskosť -Rozlišovať medzi prirodzenou detskosťou, a neposlušnosťou .**  Príklady neposlušnosti: poruší zákaz, ktorý sme práve povedali- neskoč do mláky, odmieta ležať v posteli, načas ísť spať, pozerať TV keď to nemá dovolené, odmieta odísť od priateľa, keď je čas ísť domov. Detskosť resp. detské nehody: rozliate mlieko, hračky vonku ,zašpinené šaty pri hre, mokré uteráky na posteli.

Náš prístup prispôsobiť ich veku. Čo je detinskosťou keď majú 3 môže byť nedbalosťou keď majú 7.

**4. Udržujte zmysel pre humor -hľadať spôsoby ako odľahčiť atmosféru, aby naša výchova nebola „kŕčom“ Príklad z filmu Nebe a duchy s J.Plachtom, ako trestal svojich synovcov/dostali po zadku, ale predtým si dali pod nohavice baranicu/.**