**HRANICE VO VÝCHOVE DIEŤAŤA**

**Čo sú hranice vo výchove a prečo ich dieťa potrebuje**

Každý rodič sa snaží poskytnúť svojmu dieťaťu to najlepšie, to však neznamená iba venovať mu dostatok lásky a pozornosti, ale aj vymedziť mu hranice a nastaviť pravidlá, ktoré dieťa naučia zvládať požiadavky. Úlohou rodiča je pomôcť dieťaťu zistiť, kde sú jeho hranice (za čo je samo zodpovedné) a kde sú hranice ostatných. Dieťa si uvedomuje, že má slobodu a možnosť voľby a ak sa rozhodne správne, bude úspešné, ak sa rozhodne nesprávne, bude musieť niesť dôsledky. Tento prístup umožní dieťaťu stať sa zodpovedným a samostatným.

**Ako si hranice stanoviť správne?**

Hneď na úvod treba povedať, že neexistuje jednoznačne správny návod, ako by ste si mali hranice v konkrétnych oblastiach nastaviť. Najdôležitejšie je, aby pravidlá vyhovovali vašej rodine. Kým pre niekoho je v poriadku, keď sa dieťa pri hre trochu ušpiní, v inej rodine môžu rodičia vyžadovať, aby sa dieťa udržiavalo vždy v čistote. Vždy si položte otázku, čo vyhovuje vám. Pokiaľ sú spokojní rodičia aj deti a spoločne sa cítite dobre, hranice máte pravdepodobne nastavené správne.

**Príliš voľné hranice** môžu viesť k chaosu, dieťa je v rodine „šéfom“ a väčšinou dostane, čo chce, čo si vykričí alebo vyplače. Na druhej strane ale nevie, čo sa od neho očakáva a skúša, čo všetko si môže dovoliť, prekračuje hranice druhých. Chýba mu pocit istoty, ktorý mu pevné hranice poskytujú.

Naopak **príliš obmedzujúce hranice** od dieťaťa vyžadujú neprimerane veľa. Môžu dieťa viesť k rebelovaniu voči autorite rodiča alebo k pasivite, ustráchanosti a slepej poslušnosti.

**Dobre nastavené hranice** učia dieťa, čo je správne prostredníctvom jeho voľby a prijímania dôsledkov svojho správania. Dieťa vie, že ho rešpektujete, ale aj čo od neho očakávate a učí sa, ako niesť zodpovednosť za svoje správanie.

**Ako na to?**

• **Vysvetľujte.** Ak od dieťaťa niečo požadujete, vždy by malo vedieť dôvod, prečo to žiadate. Dieťa bude skôr súhlasiť s činnosťou, ktorej zmysel pozná.

• **Pravidlá a požiadavky formulujte jasne a zrozumiteľne**. Dieťa má rozumieť tomu, čo od neho žiadate, teda nie „nebuď taký neporiadny“, ale „keď prídeš zo školy, oblečenie si zaves do skrine“.

• **Snažte sa dospieť s dieťaťom k vzájomnej dohode**. Jej súčasťou by mali byť aj vopred známe dôsledky, ak dieťa svoju časť dohody nedodrží. Dôsledky by sa mali vzťahovať ku konkrétnej činnosti, napr. ak si dieťa neurobí včas domáce úlohy, nemôže sa ísť hrať von s kamarátmi, ak z nedbanlivosti poškodí predmet, malo by sa podieľať na jeho náhrade.

• **Buďte dôslední.** Dohodnuté pravidlá by mali platiť vždy, neustupujte a pokojne trvajte na svojom, aj keď dieťa s vami vyjednáva, prípadne sa nahnevá, kričí alebo sa rozplače (výnimku samozrejme tvoria situácie, keď je dieťa v objektívnej nepohode, napr. zažilo v škole niečo negatívne alebo prechádza významnou životnou zmenou).

• **Buďte jednotní.** Pravidlá by mali platiť rovnako bez ohľadu na to, či je dieťa s mamou alebo s otcom. Ak je jeden z rodičov povoľnejší a druhý prísnejší, dieťa sa veľmi rýchlo naučí, ako dosiahnuť svoje. Zároveň ho naučíte, že hranice nie sú pevne dané a je možné ich posúvať podľa okolností.

• **Vytvorte si rituály a režim dňa**, napr. spoločné raňajky pred odchodom do školy a práce.

• **K dieťaťu vždy pristupujte s rešpektom.** Počúvajte jeho názory a zaujímajte sa o jeho prežívanie, čo však neznamená, že mu vo všetkom vyhoviete.

• **Oceňujte.** Nezabudnite dieťa oceniť, keď sa mu niečo podarí. Ocenenie by malo byť konkrétne, t. j. nie „ty si ale šikovný“, ale „dnes si si detskú izbu upratal veľmi dôkladne, všetky knihy, bábiky a skladačky sú na svojom mieste“.

• **Buďte dieťaťu príkladom**. Nevyžadujte od dieťaťa veci, ktoré sami nerobíte. Majte na pamäti, že dieťa sa omnoho viac naučí pozorovaním a napodobňovaním vášho správania než počúvaním vašich rád a vysvetľovania.

**Čomu sa pri stanovovaní hraníc vyhnúť?**

• **Vyjednávanie.** Nenechajte sa vtiahnuť do kolotoča vyjednávania, pravidlo existuje nezávisle od rodiča a ak sa dieťa rozhodne prekročiť ho, takisto dôsledok by mal byť automatický, nie závislý od nálady a rozhodnutia rodiča.

• **Vyhrážky a podplácanie**. Vyhrážky trestom alebo sľubovanie odmien za veci, ktoré by deti mali mať osvojené, môžu fungovať z krátkodobého hľadiska, neučia však dieťa zodpovednosti.

• **Emocionálne výbuchy.** Snažte sa aj vo vypätých situáciách zachovať si pokoj a trpezlivosť. Dieťa prirodzene testuje hranice a hľadá spôsoby, ako sa vyhnúť námahe alebo nepríjemnej činnosti, málokedy je jeho cieľom úmyselne rodičovi ublížiť. Nevhodné sú aj poznámky, ktoré dieťa ponižujú, akékoľvek fyzické alebo príliš tvrdé tresty, ako aj tresty, ktoré nesúvisia s previnením dieťaťa.

**Hranice podľa vekových období dieťaťa**

Kedy začať so stanovovaním hraníc? Ideálne čím skôr, už vo veku, kedy dieťa na základe reakcií rodičov dokáže pochopiť, kedy sa správa primerane a kedy nevhodne. Samozrejme, vždy je nevyhnutné stanoviť požiadavky na dieťa reálne a primerane jeho veku a vývinu. Už **ročné dieťa** napríklad dokáže pochopiť, že niektorých vecí sa nesmie dotýkať, lebo môžu byť nebezpečné alebo ich môže poškodiť. **Dvoj- až trojročné dieťa** sa naučí, že ak nezje desiatu, nedostane iné jedlo až do obeda alebo ak bude úmyselne kaziť hračky, rodič ich odstráni z jeho dosahu. Zároveň by si malo osvojiť, že sú okamihy, keď sa mu rodič nemôže venovať a musí sa chvíľu zabaviť samo. **Štvor- až šesťročné dieťa** vedieme k tomu, aby samo zvládalo sebaobsluhu pri jedení, obliekaní a hygiene, upratovalo po sebe hračky. Činnosti, ktoré už zvláda samo, nevykonávame za dieťa. Od **siedmich rokov** od dieťaťa vyžadujeme, aby si (podľa potreby s našou pomocou) plnilo svoje školské povinnosti a malo by mať aj pridelené práce v domácnosti, ktoré vykonáva automaticky, napr. vykladať umývačku riadu, vynášať smeti. Ak sa mu vo zverených úlohách darí, môžeme mu poskytnúť viac slobody.

**Na záver**

Na záver vám prajeme veľa pekných chvíľ strávených s vaším dieťaťom. Majte na pamäti, že ak nepoľavíte v hraniciach, ktoré ste svojmu dieťaťu určili, v skutočnosti sa bude cítiť viac v bezpečí a milované, než keď mu vo všetkom vyhoviete, a dostáva do budúcnosti dobrý základ, aby sa stalo spokojným a úspešným človekom.

Vypracovala: Mgr. Inka Radošovská, psychológ CPPPaP Nitra

***Zoznam použitej literatúry:***

Cloud, H.; Townsend, J. (2016). *Hranice a deti*. Bratislava: Porta libri. ISBN 978-80-8156-058-3.

Faber, A.; Mazlish, E. (2013). *Ako hovoriť, aby nás deti počúvali.* Brno: CPress. ISBN 978-80-264-0165-0.

Kast – Zahn, A. (2013). *Ako naučiť deti pravidlá.* Brno: CPress. ISBN978-80-264-0168-1.

Kopřiva, P.; Nováčková, J.; Nevolová, D.; Kopřivová, T. (2015). *Respektovat a být respektován.* Bystřice pod Hostýnem: Pavel Kopřiva – Spirála. ISBN 978-80-904030-0-0.

Rogge, J.-U. (2005). *Rodiče určují hranice.* Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-990-9.