AKO DEŤOM KOMUNIKOVAŤ POROZUMENIE, PRIJATIE A POVZBUDENIE

ZADÁVANIE HRANÍC VO VÝCHOVE DETÍ

(metodický materiál pre rodičov)

Milí rodičia,

do rúk sa vám dostal metodický materiál, ktorý vám poskytuje možnosť, ako svojim deťom viac rozumieť a preukazovať im to v každodennej komunikácii. Skúsený americký terapeut D. Sweeney, ktorý sa dlhé roky venuje práci s deťmi, hovorí, že aj on nebol hrdý na to, ako sa občas správal ako otec, no pripomína, že je dôležité to, čo urobíme potom, ako nám niečo nevyjde. Dolu uvedené výroky a spôsob zadávania hraníc Vám ponúka nový prístup k tomu, ako deťom sprostredkovať prijímajúce a nehodnotiace prostredie, ktoré podporuje ich osobnostný rozvoj.

POVZBUDZUJÚCE VÝROKY (PODPORA POZITÍVNEHO SEBAHODNOTENIA)

Tak ako my dospelí i deti neraz potrebujú povzbudenie. Na obrázok, ktorý sa synovi či dcére podaril, môžete miesto hodnotiaceho výroku: *„To si spravil výborne!“* pokúsiť použiť *„Mmm, vidím, že si si dal na tom veľmi záležať.“ Pri rôznych situáciách môžete čerpať aj z týchto výrokov:*

„Vidím, že sa snažíš.“

„Zdá sa mi, že vieš ako na to.“

„Mnohé veci ťa zaujímajú.“

„Vidím, že sa snažíš, záleží ti na tom, aby to bolo na svojom mieste.“

„Podarilo sa ti to.“

„Zdá sa mi, že to chceš spraviť podľa seba.“

„Dokážeš používať viaceré spôsoby kreslenia.“

PRIJÍMAJÚCE VÝROKY

Byť prijatý medzi priateľmi, učiteľmi, rodičmi, ale i samým sebou je jedna z dôležitých potrieb dieťaťa, ktorá prispieva k spokojnosti a pozitívnemu pohľadu na seba. Deti zažívajú mnohé situácie, keď sú sklamané, že sa im niečo nepodarilo, hoci sa snažili. Uvedenými výrokmi im môžete odoslať odpoveď, že ich prijímate bez ohľadu na to, či sa im niečo podarilo alebo nie, či sa hnevajú alebo tešia a pod. Pokúste sa povedať:

„Vidím, že si sklamaný/á, trápi ťa to.“

„Zdá sa mi, že sa hneváš.“

„Vidím, že máš z toho radosť.“

„Myslím, že chceš o tom premýšľať“.

„Tuším by si chcel/a byť teraz sám/a.“

„Hnevá ťa, že som to povedal/a."

„Chceš si sám vybrať, ako to spravíš."

ZADÁVANIE HRANÍC

Aby mali deti vo výchove bezpečie, potrebujú pravidlá. Tie sa, samozrejme, prispôsobujú úmerne veku vášho dieťaťa. Je dôležité, aby ste z pravidiel, ktoré deťom stanovíte, nespustili hranice. Preto dbajte na dôkladnosť pri ich zadávaní. Majte tiež na pamäti, že pravidlá bez vzťahu nefungujú. Skúste zmeniť formu zadávania hraníc. Namiesto: *„Miško, urob to!..lebo som povedal/a!"* zvoľte kreatívny trojkrokový prístup zadávania hraníc (viď. príklad).

Napr. Majke sa dnes nechce skončiť hrať sa vonku, namieta, že chce ešte zostať. Môžete povedať:

„Vidím, že by si sa ešte chcela hrať, ale teraz je čas ísť dnu. Ak chceš, zajtra sa sem opäť môžeš prísť hrať."

Majka ale stále namieta: *„Mama, ale mne sa ešte nechce!"* hnevá sa.

*„Majka (*zdôrazníte meno*), vidím, že sa hneváš a že by si sa naozaj ešte chcela hrať, ale teraz je čas ísť dnu. Môžeš si vybrať, že pôjdeš teraz dnu, a tým si vyberieš, že zajtra sa sem opäť prídeš hrať. Alebo sa rozhodneš, že ešte nepôjdeš dnu, a tým si aj vyberieš, že zajtra sa sem hrať neprídeš."*

Ako už bolo spomenuté, ide o zadávanie hraníc cez tri kroky:

1. **Pomenujem to, čo vidím na dieťati** /pocit, aktuálne naladenie/ napr. *„Vidím, že by si sa ešte chcela hrať..." alebo „...vidím, že sa hneváš...".*

2. **Nastavím hranicu** */to čo chcem, aby dieťa dodržalo/ napr. „...ale teraz je čas ísť dnu." alebo „ale, knihy nie sú na trhanie..." , „ale, tvoja sestra nie je na bitie po hlave".*

3. **Dám dieťaťu možnosť na výber** napr. *„...ak chceš, zajtra sa sem opäť môžeš prísť hrať" alebo „...ak chceš môžeš trhať tieto letáky", „..ak chceš môžeš búchať do tohto boxovacieho vreca".*

   Vyšší stupeň ponúkania možností môžete pozorovať v príklade zadávania hranice, kedy mama hovorí Majke, aký následok bude mať jej rozhodnutie. *„Môžeš si vybrať, že pôjdeš teraz dnu, a tým si vyberieš, že zajtra sa sem opäť prídeš hrať. Alebo sa rozhodneš, že ešte nepôjdeš dnu a tým si aj vyberieš, že zajtra sa sem hrať neprídeš."* Dôležité je, aby ste pri zadávaní hraníc adresovali dieťa ako „ty" miesto „my".

Zadávanie hranice cez trojkrokový model je pomerne zložitý, vyžaduje si tréning a veľa trpezlivosti, funguje ale omnoho účinnejšie, než radikálne príkazy a krik. Už trojročné deti učí schopnosti rozhodovať sa a preberať zodpovednosť za svoje konanie. Keďže dáva deťom možnosť na výber, prijímajú Vami nastavenú hranicu ochotnejšie a s rešpektom. Súčasne sa učia sebakontrole a sebadisciplíne.

Vypracovala: Mgr. Lýdia Uhnáková