

Roditeljima se često ponavlja da je nužno da dijete ima granice. No nitko ne dovrši tu rečenicu. Kako granice postavljati? **Čemu reći da, a čemu ne?** Kako možemo znati da su granice koje postavimo dobre za naše dijete?

U nastavku donosimo 4 glavna načela za postavljanje zdravih granica.

ZAŠTO JE POSTAVLJANJE GRANICA U ODGOJU VAŽNO?

Granice su nužne kako bi djeca odrasla u otporne, **samopouzdanje ljude**. Potvrdila je to i svojim istraživanjem britanska neurologinja i dječja psihoterapeutkinja Karen Beveridge.

Granice pomažu djeci da razviju vrlinu **samodiscipline** i emocionalnu regulaciju. Postavljanje granica u odgoju pomaže djeci i da razviju vrlinu **odgovornosti** i **prihvate posljedice** za svoje ponašanje.

Zamislimo granice kao **ogradu** dječjeg igrališta. Mi smo ti koji postavljamo ogradu. Određujemo koliko će biti velika ili mala. I jasno dajemo do znanja djetetu da izvan ograde ne smije ići. Radi njihove dobrobiti, ne radi nas. Izvan ograde su auti, nepoznati ljudi i ostale opasnosti.

Ogradom **štitimo dijete** i njegovu sigurnost. No, unutar ograde, ono je **slobodno**. Može igrati koju god igru želi, na koji god način. Trčati do mile volje, napucavati loptu, izbaciti svu energiju. Može raditi (skoro) sve. Jer smo mi

dali okvire unutar kojih je sigurno, zdravo i zaštićeno.

1. NE ZABORAVIMO NA DOBRO U DJETETU

Ljutnja na dijete ne treba biti glavni motivator za postavljanje granica. Baš suprotno. **Granice postavljamo iz ljubavi**. Dijete trebamo prihvatiti onakvim kakvo ono jest. Različita će djeca trebati **različite vrste granica**. Neki će reagirati na **verbalna upozorenja**. Neki će se trgnuti tek kada **djelima** vide da se ne šalimo. A nekima će samo **pregled** biti dovoljan. Dobro **poznavanje djeteta** i onoga na što reagira ključan je **preduvjet** za uspješno postavljanje granica u odgoju.

Također, važno je **isticati vrline**. Granice nisu tu da stalno opominjemo i korimo djecu. Ako imamo problem s djetetom koje je lijeno u pisanju zadaće, **pohvalimo ga kada vidimo vrlinu** upornosti u drugim stvarima.

Hobijima, primjerice. Dijete je ionako naviklo slušati: “Opet nisi napisao zadaću, pa ja ću poludjeti s tobom...” Pohvala onoga što je napravilo, doći će kao pravo osvježanje i podizanje morala.

2. UTVRDIMO OBITELJSKA PRAVILA

Spavanje, jelo, pospremanje, televizija, kućanski poslovi – **sve treba biti jasno definirano**. Napisano crno na bijelo. Po

mogućnosti izloženo na vidljivo mjesto u kući koje svi često posjećuju. Na primjer, frižider.

Važno je da su pravila jasna. Ako to ne učinimo, dijete će biti **zbunjeno**. Neće znati što od njega **očekujemo**. I koje su **posljedice**. To je recept za **nesigurno dijete** koje nema zdravu privrženost roditeljima. Ne samo to, recept je i za **malog odvjetnika** koji pronalazi rupe u zakonu. “Nisam kasnila doma jer u pravilima piše da ne smijem doći kući poslije mraka. Vani još nije mrak”, bez obzira što je ljeto i 21:30 je...

3. PAZIMO KAKO GOVORIMO

Upute koje dajemo djetetu moraju biti **obrazložene**. Svaki dio. Što mora napraviti, što će se dogoditi ako to ne napravi. Ponašanje koje očekujemo trebamo **opisati doslovce**. “Želim da svaki dan napišeš zadaću koju imaš tog dana.” No, to nije sve. Ako na tome stanemo, naši će odvjetnici pronaći 100 obilaznica. “To nije bila zadaća, nego sastavak. Nismo imali zadaću, nego zadatak tko želi veću ocjenu. To mi ne treba za danas, nego tek za petak...”

Koliko god nas to izluđivalo ponekad, **ostanimo smireni**. Za postavljanje granica u odgoju važni su **glas** i **govor tijela**. Ne samo ono što kažemo, nego kako to kažemo. Kako su psiholozi doznali, **55%** utjecaja na ishod

razgovora ima govor tijela. Ton kojim smo izgovorili uputu **38%**.

Drugim riječima, ako **dijete vidi po našem govoru tijela i tonu glasa** da se ovaj put ne zafrkavamo – jaaako će dobro razmisliti hoće li tu granicu prekršiti ili ne. Ako od sebe pravimo dvorsku ludu, neće nas dijete shvatiti ozbiljno. Zapravo je komično kako nam se glas izobličići, a ruke mlataraju uokolo. Ali kada smo smireni...brrr. Svako će se dijete složiti – nema ništa strašnije od odlučne, a smirene mame.

4. NAKON RIJEČI, SLIJEDE DJELA

Prirodne posljedice su džoker kojeg dobivamo od života. Mali “mig” roditeljima da se stvari ponekad **pobrinu same za sebe**. Nisi htio ići piškiti prije odlaska u grad? Sad neka ti se piški. Sjela si na mokri pod, iako sam ti rekla da to ne činiš? Hodaj mokrih hlača do kuće. Ne moramo ništa intervenirati. Samo pustimo **logičan tijek** stvari.

Djeca se prirodnim posljedicama, na neki način, **sama discipliniraju**. Uz to, jako je važno da djeca osjete **posljedicu** prekršene granice. Pri tome ne mislimo samo na kažnjavanje njih. Isto se odnosi **i na nas**. Ako prekršimo pravilo ili ne ispunimo obećanje, posljedicu ili ispriku snosimo mi. Pa ipak se obiteljska pravila odnose na **cijelu obitelj**. Tako djeca vide da živimo ono što im govorimo. Time će nas više **poštovati**. Ali i izgraditi **samopoštovanje**.

Postavljanje zdravih granica djetetu jedan je od najvećih **iskaza ljubavi**. Djeca koja ih imaju odrastaju u samopouzdanu, discipliniranu i odgovornu ljude. Djeca koja ih imaju, imaju i roditelje koji ih **bezuovjetno vole**. Možda to ne osjete u trenucima kada im nešto branimo. Ali bolji je i roditelj koji brani nešto jer mari za dijete, nego roditelj koji ne mari uopće.

PRIPREMILE :

Romana Budija, odgojiteljica

Marija Lipovac, odgojiteljica

Nina Skoblar Fatović, odgojiteljica

**Marina Grbić Malnar, stručni suradnik
pedagog**

IZVORI:

<https://www.virtuoz.hr/4-koraka-za-postavljanje-granica-u-odgoju/>



POSTAVLJANJE GRANICA U ODGOJU