

Kako djetetu postaviti GRANICE I PRAVILA PONAŠANJA

Kako ga smiriti kada neprestano plače, što učiniti kada je prkosno i neposlušno, ne želi se samo obući, baca se po podu, što kada odbija ići u krevet, kako natjerati dijete da pospremi igračke... Pripremila **SUZANA CIBOCI**

Postavljanje granica i pravila ponašanja djetetu nije uvijek jednostavno te se u tome nerijetko svi skupa ne snalazimo najbolje. No nužno je jer ono pomaže u izgradnji i očuvanju samopoštovanja jer nudi djetetu priliku za poticajna postignuća i razvoj vještina. S druge strane, uspostavljanje djetetove samokontrole jedan je od najvećih uspjeha roditeljstva. Tri stručnjakinje mentalnog zdravlja mr. spec. Žana Pavlović, prof. psihologije (Dječji vrtić Cvrčak, Solin), Mirela Grbić, prof. defektologije (Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije, Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti, Split) te Najda Čajo, prof. psihologije (Dječji vrtić Marjan, Split) autorice su priručnika za roditelje i odgojitelje "Od prvog dana..." koji govori o važnosti postavljanja granica kod djece predškolske dobi. Tiskan je na hrvatskom i engleskom jeziku. Kako ističu autorice, nudi primjerene načine postavljanja granica i uvođenja pravila s obzirom na dob djeteta. Načini postavljanja granica koji ne

pomažu, već pogoršavaju situaciju i neprihvatljivi su jesu tjelesno kažnjavanje, posramljivanje, ponižavanje djeteta, uskraćivanje ljubavi kroz prijetnju napuštanjem, uspoređivanje s drugim djetetom, uskraćivanje hrane, prisilan odlazak na spavanje i dr.

- Dijete će vas često iskušavati jer je to dio njegovog odrastanja. Kad nešto kažete ili obećate, onda se morate toga i pridržavati. Dosljednost u porukama i postupcima odraslih jedna je od važnih obilježja odgoja.

U dobi od 0 do 12 mjeseci

Dijete razvija povjerenje u sebe i u osobu koja se o njemu brine, što je osnova zdrave privrženosti. Isto-

DIJETE ĆE VAS ČESTO ISKUŠAVATI JER JE TO DIO NJEGOVOG ODRASTANJA. KAD NEŠTO KAŽETE ILI OBEĆATE, ONDA SE TOGA MORATE I PRIDRŽAVATI. DOSLJEDNOST JE BITNA

vremeno, svako dijete uči kako se vlastitim snagama i sposobnostima prilagoditi okolini. Uči kako spavanjem, budnošću ili plakanjem uskladiti osobne potrebe sa zahtjevima okoline, a majka ili osoba koja o djetetu brine, vodi računa o ravnoteži smirivanja i samosmirivanja.

Što može pomoći?

Svakodnevne aktivnosti hranjenja, presvlačenja, njege i igre, popratite tjelesnim dodirima, glasom i osmijehom. Neka djeca traže ljuljanje u krilu, šaputanje ili pjevanje. Važno je da prepoznate djetetove potrebe. Pouzdajte se u svoju intuiciju prepoznavanja što mu treba, oslušajte ga.

U dobi od 1 do 3 godine

Ulaskom u drugu godinu dijete ima naglašenu potrebu za istraživanjem okoline. Tada ga treba poučiti nepovjerenju prema onome što za njega predstavlja stvarnu opasnost. Pojavljuje se potreba za samostalnim aktivnostima djeteta. Podržite ih, ali ne obavljajte stvari umjesto njega. Djetetu treba pomoć pri hranjenju, a ne hranite ga uvijek jer tako potičete njegove prve vrijedne pokušaje osa-

Od 3. godine počinje djetetovo prepoznavanje neposlušnosti i posljedica tog ponašanja



iStock

mostaljivanja. Prkos i neposlušnost djeteta, odbijanje izvršavanja naloga prirodni su načini kojima jača volju i razvija samostalnost.

Što može pomoći?

Kad djetetu nešto branite, potrebno je privući njegovu pozornost (čučnuti kako biste ostvarili kontakt očima, dodirnuti ga) i jasno reći što ne smije raditi. Nakon brojnih zabrana, dijete kao da vas više ne čuje pa mu umjesto nedozvoljenih ponudite omiljene aktivnosti koje su mu do-

zvoljene. Koristite riječ ne onda kada je to zbilja i potrebno. Ponudite izbor kad god je moguće jer time postavljate granice, a ipak omogućavate djetetovu samostalnost.

U dobi od 3 do 6 godina

Dijete u ovoj dobi počinje razmišljati o osobnom ponašanju i osjećajima, kao i o ponašanju i osjećajima druge osobe, što predstavlja početak emocionalne inteligencije. Razvija se osjećaj za pravdu i obzirnost, briga za drugoga i sposobnost za

dijeljenje tuđih iskustava. Socijalizacija djeteta u skupini vršnjaka u dječjem vrtiću temelj je prvih socijalnih iskustava i pravila koja dijete prihvaća. Pravila predstavljaju priliku djeci za postizanjem ravnoteže između svojih želja i potreba drugih. Ovo je faza kada započinje djetetovo prepoznavanje osobnog neposlušnosti i posljedica svog ponašanja. Budući da postignuća i vještine potpomažu razvoj samopoštovanja, neophodno je ostaviti djetetu priliku za popravljanje pogreške.

iStock



Dijete će lakše prihvatiti promjenu ako joj prethodi najava. Primjerice: još deset minuta igre pa odlazimo

Što može pomoći?

Obiteljski rituali (vrijeme ručka, igre, odmora, spavanja) i tihe i mirne aktivnosti (razgovor, čitanje priča) trebaju postati dio djetetovog svakodnevnog života. Objasnite djetetu da se pravila slijede zato što su pravedna i svima prihvatljiva, a ne zato što ih nameću veći i jači. Zahtjevi trebaju biti primjereni dobi, situaciji i karakteru djeteta. Pretjerani zahtjevi, koji nisu u skladu sa stvarnošću, mogu pridonijeti lošijem samopoštovanju djeteta. Tada zahtjevi postaju kritike pa se javlja inat i neposluh djeteta. Pohvale su jako važne i potrebne. Kada uvijek i samo njih koristite, dijete se može osjećati nesigurno te učestalo tražiti potvrdu, odobrenje i pohvalu prije

svake samostalne odluke. Iskoristite prilike u kojima se neka poželjna ponašanja mogu pretvoriti u igru (npr. tko će se brže obući). Igra je spontana aktivnost i dijete će brže prihvatiti i usvojiti poželjna ponašanja. Ohrabrite dijete u odluci da se ispriča onome kome je napravio štetu. Tako dijete pokazuje brigu o osjećajima drugih te postaje odgovorno za svoje ponašanje.

Granice u svakodnevnim aktivnostima djeteta (predškolska dob)

Najčešće poteškoće u postavljanju granica javljaju se u situacijama kada odrasli moraju prekinuti aktivnosti koje su djetetu ugodne (igra s vršnjacima, gledanje televizije, pričanje priče) i zahtijevati prelazak na manje ugodne aktivnosti (odlazak na spavanje, pranje zubi, pospremanje igraćaka).

Što može pomoći?

Dijete će lakše prihvatiti promjenu ako joj prethodi najava. Mora biti jasna, odlučna i nepromjenjiva da bi bila učinkovita (još deset minuta igre pa se spremamo na spavanje). Dijete treba znati posljedice nepoželjnog ponašanja (ako razbiješ igračku, nećeš se više s njom igrati). Ne pokušava-

vajte dijete spasiti od posljedica, ali mu i ne držite prodike. Mlađem djetetu pomozite pokupiti igračke, a starije to treba učiniti samo nakon igre. Ako to odbije, neće se moći igrati tim igračkama neko vrijeme.

Uskraćivanje privilegija učinkovito je kada uključuje nešto što dijete stvarno voli (gledanje crtića, omiljena igra), nikako ne ono što mu je nužno (hrana, spavanje). Uskrata treba biti odmah nakon nepoželjnog ponašanja, vremenski ograničena i primjereni dobi djeteta. Ako dijete ne ugrožava osobnu sigurnost nepoželjnim ponašanjem (baca se na pod, vrišti) to možete i ignorirati. To posebno dolazi do izražaja u ispadima bijesa, kada dijete ne dobije ono što želi. Recite djetetu: Kada se smiriš, možemo razgovarati o tome što ti je dozvoljeno.

Isključivanje (time-out) koristi se tek kada su se svi drugi načini pokazali neuspješnima. Učinkovito je kad treba prekinuti nepoželjno ponašanje (tjelesni sukob između djece). Odaберите mjesto gdje mu neće biti zanimljivo, gdje nema igraćaka, kako bi razmislilo o svom ponašanju. Preporučuje se onoliko minuta isključivanja koliko dijete ima godina. Nakon isteka vremena ohrabrite dijete i potaknite ga na poželjno ponašanje.

USKRAĆIVANJE PRIVILEGIJA UČINKOVITO JE KADA UKLJUČUJE NEŠTO ŠTO DIJETE STVARNO VOLI. USKRATA TREBA USLIJEDITI ODMAH NAKON NEPOŽELJNOG PONAŠANJA