

HRANICE VO VÝCHOVE DETÍ

- Hranice pomáhajú zabezpečiť fyzické a emocionálne bezpečie detí
- Hranice chránia telesnú pohodu rodiča a pomáhajú rodičovi akceptovať dieťa
- Hranice umožňujú rozvoj schopnosti rozhodovať sa, sebakontroly a sebazodpovednosti dieťaťa
- Hranice podporujú nemennosť a stálosť v domácom prostredí
- Hranice podporujú zdravý vzťah medzi rodičom a dieťaťom

Postup zadávanie hraníc vo výchove:

- Pomenujte pocit dieťaťa
 - Zadajte hranicu
 - Poskytnite dieťaťu iné možnosti
1. **Tým, že pocit Vášho dieťaťa správne pomenujete, zmiernite ho:** Ukážete tým dieťaťu, že chápete a podporujete jeho zámer (napr. potreba kreslenia, strihania, zábavy...), aj keď neschvaľujete jeho správanie. Pocity, zábery, želania dieťaťa môžete pomenovať vetami ako:
Vyzerá, že,...
Viem, že by si veľmi chcel/a...
Zdá sa mi, že...
 2. **Jasne zadajte hranicu:** Použite ALE na zdôraznenie hranice:
Ale, stena nie je na kreslenie,...
Ale, kniha nie je na strihanie...
Ale, ponožky nie sú na rozhadzovanie...
 3. **Dajte dieťaťu primerané možnosti na uspokojenie jeho zámeru:** Snažte sa odpútať pozornosť dieťaťa od jeho pôvodného zámeru tým, že na náhradné možnosti poukážete a pomenujete ich.
Kresliť môžeš na papier, tabuľu...
Strihať môžeš staré noviny...
Môžeme spolu rozhadzovať listy v záhrade...

Čo je však pri zadávaní hraníc najdôležitejšie je, že by ste po celú dobu mali byť:

- **bezpodmienečne prijímajúci:** prijímate dieťa a dávate mu to najavo verbálne aj neverbálne,
- **primerane reagujúci:** na dieťa sa snažíte reagovať pokojne, bez kriku a nadávok,
- **racionálne zmýšľajúci:** je dôležité mať vopred ujasnené, aké sú vaše hranice a čo je ešte pre Vás akceptovateľné,
- **konzistentní:** hranice platia aj naďalej a platia pre všetkých,
- **pohodoví a neoblomní.**