

10 kroků, jak dítěti nastavit jasné hranice

Pevné hranice mají pro dítě obrovský význam – udávají mu bezpečný rámec, ve kterém se může svobodně pohybovat.

Dodržování nastavených hranic však může být velmi náročné. Níže vám proto nabízím postupné kroky, pomocí kterých si vytvoříte konzistentní systém pravidel. Spolu s logickým uspořádáním hranic přijde automaticky také větší klid při jejich udržování. ;)



1) Ujasněte si své hodnoty

Začněte tím, že si sestavíte pomyslný žebříček hodnot – nebo si ho klidně i napište. Tím si uvědomíte, co je pro vás opravdu podstatné, a co naopak nehraje až tak významnou roli.

2) Vytvořte pravidla

Na základě hodnotového žebříčku můžete snadno vytvořit logický a smysluplný systém pravidel (hranic). Touto cestou budete s pravidly ve vnitřním souladu, což je velmi důležité pro jejich následné dodržování.

3) Určete priority pravidel

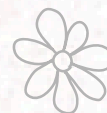
Každé pravidlo má přirozeně jinou váhu – některé jsou podstatnější než jiné. Je dobré si tyto priority ujasnit předem, protože v průběhu konfliktu mnohdy zbývá jen málo času na teoretické přemýšlení.

4) Nezapomeňte na prostor svobody

Pro dítě jsou pravidla důležitá, protože mu jasně vymezují prostor, ve kterém se může pohybovat. Stejně důležitá je však pro něj také svoboda a prostor k vlastní kreativitě a hře. Mějte to na paměti.

5) Přizpůsobte hranice věku dítěte

V každém věku dítě potřebuje trochu odlišná pravidla, a také hranice dostávají v čase jinou váhu (některé větší, jiné naopak menší). Průběžně tedy přemýšlejte nad tím, jestli váš systém odpovídá aktuálním potřebám vašeho dítěte.



10 kroků, jak dítěti nastavit jasné hranice

6) Vysvětlujte pravidla přiměřeně věku

Zaměřte se na to, v jaké fázi je pasivní porozumění vašeho dítěte, a podle toho uzpůsobte úroveň i hloubku vysvětlování jednotlivých pravidel.

7) Budte předvídatelní

Na překročení konkrétní hranice reagujte pokaždé přibližně stejným způsobem. Díky předvídatelnosti situace se dítě brzy dostane do prostoru jistoty a bezpečí, namísto neustálého stresu a strachu, "co se teď bude dít".

8) Počítejte s emocemi

Některá pravidla či hranice vaše dítě nejspíš nebude chtít hned přijmout, bude se zlobit, možná i ubližovat sobě nebo okolí. To je přirozená reakce. Zajistěte bezpečí, ale neposouvejte hranici – situace se časem zlepší, dítě pravidlo postupně přijme.

9) Budte důslední

Možná nejdůležitější bod celého seznamu. Prioritní pravidla vyžadujte bez výjimky, u pravidel méně podstatných mějte jasné stanovené, za jakých okolností je dodržujete. A buďte důslední – čím více, tím lépe.

10) Neustupujte ze strachu nebo viny

Některá pravidla můžou vašemu dítěti připadat zbytečná nebo přehnaná, ale vy víte, proč jste je zavedli. Nenechte se ovládnout jeho reakcí, strachem ani pocitem viny.



Pamatujte: *Není to o tom, abyste všechny zmíněné body zvládali vždy a všude na 120 %. Je však dobré mít je na paměti, a snažit se držet správného směru – jak jen to vaše aktuální možnosti dovolí. ♥*

BEZPEČÍ – HRANICE – PŘIJETÍ – RESPEKT