**POSTAVLJANJE GRANICA**

Jedan od najtežih oblika iskazivanja ljubavi prema djeci je postavljanje granica. Sigurno ste vidjeli ili pak na svojoj koži doživjeli da **roditelj 10-11 puta od svog djeteta zahtijeva da (ne) učini nešto, dok ga ono ne doživljava**. Najčešće se radi o prelasku iz ekstrema u ekstrem: od popuštanja i ignoriranja do gubljenja živaca. Roditelji često kažu „ja ne mogu ništa, ne prestaje plakati i vrištati dok ne dobije što želi“ ili **„samo drugog roditelja sluša, mene ne doživljava“** i slično. Njihova djeca su naučila da su ona ta koja odlučuju. Imaju kontrolu i moćnija su od roditelja, što ih zapravo ne čini ni sretnima ni zadovoljnima (zato su toliko frustrirani). Uzmimo za primjer situaciju u kojoj **dijete usred dućana plače, vrišti,** udara nogama i slično. U takvoj situaciji roditelji najčešće postupe na dva načina:

a) pokušavaju smiriti dijete: *„Molim te smiri se, smiri se, kupit ću ti igračku samo se smiri. Ići ćemo i na sladoled, samo se smiri!.“*

b) viču na dijete, prijete mu, zastrašuju ga ili ga fizički kažnjavaju (što je nedopustivo).

**Zašto ni jedan od navedenih načina nije ispravan?** U prvom primjeru, dijete će prestati plakati jer će dobiti ono što želi. Dakle, idući put kad ne dobije ono što želi (bilo da se radi o igrački, sladoledu, odlasku kući iz vrtića, oblačenju jakne itd.), znat će da mora plakati i vrištati kako bi se mu ostvarila želja. **Tako ćete se naći u začaranom krugu kojeg vodi Vaše dijete.** U drugom primjeru, dijete će još više plakati i vrištati (ovaj put zbog straha, žalosti i srama) i takvu situaciju vjerojatno s Vama više neće ponoviti. Međutim, **na taj način će u djetetu rasti bijes. Imat će potrebu učiniti isto to nekom drugom, da se opet osjeti vrijednim.** **Također, to ga neće spriječiti u dramatiziranju s bilo kojom drugom osobom** kad Vi niste prisutni. S roditeljem, bratom, sestrom, tetom, odgojiteljicom itd. radit će iste drame. Jedini razlog zbog kojeg u Vašoj prisutnosti neće raditi drame je taj što će Vas se bojati. Također, tako neće znati kako ispravno postupiti u situaciji kad ne dobijemo ono što želimo. Baš suprotno, **pokazat ćete da u situaciji kad nam se nešto ne sviđa ili nas nešto smeta, tada trebamo upotrijebiti agresiju.** Dijete će tako u daljnjem životu (u vrtiću, školi) koristiti tu metodu te će iz toga proizići niz novih problema.

Iz tog razloga, **ispravno je pokazati djetetu da neprihvatljivo ponašanje nosi svoje posljedice.** Npr.: *„Okej, sad zato što radiš scenu nećeš uopće dobiti ni igračku ni ovaj slatkiš koji si prije odabrao. Imaš dvije mogućnosti: ako odmah prestaneš s tim, moći ćeš na rođendan na koji si pozvan u subotu. Ako ne prestaneš, i to ću otkazati.“*

Na taj način djetetu pokazujemo kako je **njegovo ponašanje neprihvatljivo te da s tim neće dobiti apsolutno ništa – još će mu se i oduzeti ono čemu se najviše veseli.** Dijete Vas se neće bojati, još će jednom ili dva put pokušati na isti način dobiti ono što želi, no kad shvati kako to **NI JEDNOM** nije kod Vas upalilo (te da je još i izgubio vrijeme za igru, vrijeme za crtić i slično), prestat će pokušavati. Na taj način ćete održati prijateljstvo i **razviti samoregulaciju kod djeteta** (naučit će regulirati svoje emocije te smiriti ljutnju i „kontrolirati se“). Također, naučit ćete ga kako treba reagirati kad se netko prema nama ponaša onako kako mi to ne želimo. Tako će u socijalnoj situaciji, dijete znati reći „NE“ i znat će se izboriti za sebe bez da upotrebljava šake. Naravno, najvažnije je da u takvoj situaciji **NIKAD** ne popustite! Dosljednost je ključ.

Kad se dijete smiri, bilo bi dobro s njim porazgovarati o tome što se dogodilo. Imajte razumijevanja za njegove osjećaje, ali istovremeno budite dosljedni u tome što je prihvatljivo, a što neprihvatljivo ponašanje te kakve su posljedice istog. Na primjer: *„Razumijem da si se naljutio zbog toga što nisi dobio ono što želiš. Ali tako se ne smijemo ponašati! U redu je naljutiti se, ali nije u redu vrištati i udarati rukama i nogama! Moraš shvatiti da takvo ponašanje nosi svoje posljedice, kako kod kuće, tako i u vrtiću i školi.“*

Također, kad mislite da bi se takva situacija mogla ponoviti (odlazak u dućan, odlazak iz vrtića i slično), bilo bi dobro **sjesti s djetetom, pogledati ga u oči i reći jasnim i jednostavnim rječnikom što se od njega očekuje.** Na taj način se osigurava jasno i mirno prenašanje poruke. Dogovoriti se što točno treba kupiti, kako odlazimo iz vrtića itd. Ponekad koristite i nagrade, ako se dijete ponaša lijepo ili ako vidite da primjenjuje naučeno, pohvalite ga. Imajte na umu, da **nagrade poput zajedničkog igranja igre, duple priče za laku noć ili malo dužeg boravka na igralištu, djeci znače puno više od kupljene igračke ili dodatnog vremena za igrice.**

Ponekad nam se svima čini da više nemamo snage te da ništa ne pomaže. Nemojte odustati, budite uporni i imajte na umu da trudom, radom i strpljivošću pomažete svom djetetu da odraste u asertivnu i empatičnu osobu. Svaki trud se isplati, a djeca najviše pokazuju zahvalnost onda kad se najmanje nadate! Sretno!

*Za dodatna pitanja, dostupna sam svakim radnim danom broj 0995187382 u vremenu od 08:00 do 12:00 sati.*

Nikolina Magaš, psihologinja.