

KLUB NEROZBITNÝCH DETÍ

5. Hranice

Deti potrebujú hranice

Deti bývajú zlé, ničia veci, jačia, frflú, vydierajú, neposlúchajú. Jedinou vecou, čo to dokáže prelomiť, je **pocit, že sú milovaní**. Človek, ktorý veril, že tá zlomová vec vo výchove je pristupovať k deťom **s rešpektom, počúvať ich, chápať ich, tráviť s nimi čas a dať im pocítiť, že vám na nich naozaj záleží**, sa volal **Ján Bosco**. **Bez toho, aby ste získali ich dôveru a lásku, s deťmi nepohnete**. A to sa stane tak, že sa zblížite a prelomíte bariéry, ktoré vás oddeľujú. Musíme sa prispôbiť ich vkusu, musíme sa stať jedným z nich. Turínski chlapci sa húfne a masovo namotávali **na štúdium, prácu a modlenie**. A to len a len kvôli tomu, že sa k nim niekto správal **láskavo a s rešpektom**.

Základom dobrej výchovy je dobrý vzťah. Ako vychovávať deti stojí a padá na jednej veci-a tou je **problém hraníc**. Problém hraníc vieme ľahko analyzovať. Zmestí sa do dvoch otázok:

- Je potrebné deťom určovať hranice?
- Ak áno, ako?

Najväčší omyl je myslieť si, že existujú iba **dva prístupy**:

- **Áno, hranice treba** a vymáhame ich cez **testy a odmeny**. Tým deti skorumpujeme, narušíme ich sebaúctu, náš vzájomný vzťah a spôsobíme traumy.
- **Nie, hranice netreba**, a teda nevymáhame. Deti zdivejú, stanú sa z nich egoistickí, rozmaznaní spratkovia.

Voľba má však ešte aj C, a to kombináciu toho, že **hranice áno, a to veľmi prísne**. Ale na vymáhanie **používame prostriedky, ktoré fungujú efektívnejšie** ako cukor a bič: **lásku, vzťah a rešpekt**.

Stačí pekne žiť?

Čo znamená pekne žiť? Príklad síce funguje, ale nestačí. Aj to najmilšie dieťa je len človek, v ktorom sa odohráva denný zápas dobra so zlom. Popritom ako sú deti **roztomilé, múdre a čisté, sú aj egoistické, lenivé a drzé** a pri voľbe, čo je správne a čo je pohodlné, sa často rozhodnú ako dospelí-pre vlastné pohodlíčko na úkor dobra. Aby deti dokázali svoje zlé náklonnosti prelamovať, treba **tréning**. Čiže výchovu, ktorá je viac ako len harmónia a nekonečný mier. Tá spočíva v tom, že deti učíme **pravidlám a hraniciam**.

Hranice sú nutné

Hranice a autorita sú niečo, čo dieťa reálne a hlboko potrebuje a aj očakáva. Dieťa potrebuje cítiť, že je tu niekto múdry, kto presne vie, čo a ako robiť. Je to preň správa, že nie je ponechané napospas chaosu sveta, svojich emócií a chcení, ale že sa má o čo a koho oprieť. Toto vedomie dodáva dieťaťu **pocit bezpečia**. Rodič by mal mať neustále na pamäti, že z dlhodobého hľadiska sú pre dieťa tie oporné múry oveľa dôležitejšie ako skrat ovité vyriešenie momentálnej nepohody.

Otázky bezpečnosti, zdravia a základnej úcty k ostatným budú patriť do krabičky „o tom sa nediskutuje“. Otázka voľby farby trička, lyžičky k rannému jogurtu či počtu prečítaných stránok pred spaním patria do škatuľky s nápisom „dohoda možná“. Dieťa má tiež potrebu, aby bolo **vypočuté, aby bol zohľadnený jeho názor, túžba po samostatnosti a kontrola nad vlastným životom**. Zákon spojených nádob (autoritatívna a demokratická) bude fungovať vtedy, ako obidve zložky **budú v rovnováhe**.

Ako dieťa rastie, môže sa viac **spolupodieľať na konkrétnom zavádzaní pravidiel do života**-kedy si spraví domáce úlohy, kto vynesie smeti, kto bude vysávať. Pri snahe naučiť deti hraniciam má rodič okrem triku zapojenia dieťaťa do tvorby pravidiel troch pomocníkov: **zvyk, vzťah a fyziku**.

1. Výchova zvykom

Princíp výchovy zvykom je jednoduchý. Ak si dieťa na niečo zvykne, zautomatizuje sa mu to natoľko, že to bude robiť samo vždy a bez ohľadu na to, či sa niekto pozerá. Zvykom mimoriadne prospieva, ak sa budujú v čo najranejšom veku (umývanie zúbkov od prvého zúbka), upratanie vlastného stola, či ustlanie postele. Aby si dieťa pravidlá osvojilo, treba mu **objasniť dôvody a súvislosti**. Posolstvo treba podporiť **príbehmi**. Pomôžte si **vlastnou fantáziou, knihami na danú tému alebo filmovou rozprávkou**. Seriál [Bol raz jeden život](#).

A potom je tu **komunikácia**. Minimálne rovnako ako to, čo hovoríme, je dôležité aj to, ako to hovoríme. Štipka prejavenej lásky v hlase zvykne zafungovať lepšie ako najkreatívnejšie vyhrážky a krik. Hovoriť dieťaťu „prosím“ a „ďakujem“ pri každej vhodnej príležitosti znamená, že tie dve slová sa mu vryjú pod kožu tak, že ich bude automaticky hovoriť, aj keby sa mu nechcelo.

Skvelá pomôcka ako deti naučiť domácim prácam sú **rituály**. Ak sa veci opakujú v predvídateľných postupnostiach, dieťa sa má čoho zachytiť, vie, čo sa ide diať a je mu jasné, čo sa od neho očakáva.

Dieťa treba **zapojiť do hry** a urobí aj to, čo sa mu nechce. Skúste **preteky, pesničky, ksichtíky** a aj párovanie ponožiek bude tou najväčšou zábavou na svete.

Vyzerá to na slušný cirkus, ktorý musia rodičia robiť okolo **vymáhania hraníc**. A je to pravda-prerušovať časové slučky, vymýšľať srandičky, hľadať stratenú motiváciu. Otázne je, ako to bude vyzeráť. Či bude všade veľa **kriku, hnevu, scén a hádok?** Alebo skôr **veselosti, smiechu a spolupráce**. Je to na vás.

Knihy:

[Ako hovoriť, aby nás deti počúvali](#)

[Ako naučiť deti pravidlám](#)

2. Výchova vzťahom

Druhým nenahraditeľným pomocníkom, ktorý v súboji pravidlá verzus dieťa stojí na vašej strane, je váš **vzťah s dieťaťom**. Ak dieťa vzťahu verí, ak je mu rodič blízky a dieťa vie, že je bezpodmienečne milované, tak bude rešpektovať a poslúchať rodičovské usmernenia už len v meno toho vzťahu.

Pri mnohých povinnostiach, ktorými sú rodičia aj deti zahltení, to často vyzerá tak, že väčšina komunikácie sa týka len **príkazov, zákazov a upozornení a prípadných bojov okolo nich**. Z rodiča sa tak stáva **dozorca** a z dieťaťa **rebel** a len vtedy ten cirkus naberie poriadne grády.

Aby sme sa takejto situácii vyhli, nepomôže nič iné, len tá staromódna **práca na vzťahu: trávenie spoločného času, hry, rozhovory, počúvanie, empatia, prejavovanie lásky**. A to stále, nielen vtedy, keď je dieťa dobré a milé. Ak dieťa cíti, že je **milované bezpodmienečne**, aj keď nie je dobré, vtedy **začne spolupracovať**, tiež bezpodmienečne.

3. Výchova fyzikou

Keď nepomôže vyjednávanie, nepomôžu prosby a nepomôžu scény, neostáva nič iné, len sa oboznámiť s fyzikálnymi zákonmi a ich rešpektovať. Treba pochopiť zákon premeny energie. Pochopiť ideu, že **práca** je dôvodom, prečo sa v detskej izbe zjaví skriňa, v skrini vešiak a na vešiaku bunda, je pre dieťa a jeho budúcnosť veľmi užitočné. Aby to pochopilo, je fajn ho do procesu premeny energie bez okolkov a hanby zapojiť. Napríklad tým, že svojou úplne malou troškou práce prispeje k tomu, aby veci boli čisté a na svojich miestach, aby obed bol uvarený a stôl prestretý.

Zatiaľ čo zákon zachovania energie je o tom, že veci majú príčinu. Zákon akcie a reakcie hovorí o tom, že veci majú dôsledky. Rodičia by mali deti učiť týmto zákonom. Výučba realitou sa dá využiť nielen pri štúdiu gravitačnej sily-keď padne pohár a rozbije sa, ale aj napríklad pri varení, obliekaní, či časových limitoch na sledovanie televízie. Hodiť dieťa do vody je fajn, blbé to bude len

vtedy, ak ho predtým nenaučíme plávať. Deti treba učiť pomaly, po lopate a po maličkých krôčikoch. Primárne hľadáme spoluprácu a dobrú vôľu a až vtedy, keď to celé zlyhá, neostane nám nič iné, len hranicu držať, aj za cenu toho, že si dieťa zažije nepohodu a nepríjemné dôsledky. **Podľa mňa dosť tvrdé a nikdy som to tak nerobila, lebo nebolo treba.**

Zákaz zakazovať emócie

Pri zavádzaní **disciplíny a hraníc** je dôležitá ešte jedna vec. A ňou je schopnosť ustáť negatívne emócie-vlastné, ale aj detské. Hranice majú totiž takú vlastnosť, že mnohé deti si ich potrebujú **preplakať a prezúriť.**

V praxi sa na to bežne používajú dva nesprávne spôsoby: ustúpiť z požiadaviek a dať dieťaťu, čo chce, alebo na požiadavkách trvať, ale nariadiť zákaz plaču. Obidva spôsoby sú škodlivé. Ako to má vyzeráť správne? Riešenie spočíva **v neustúpení z danej hranice ani o milimeter, avšak za výrazného empatického prijatia pocitov.** K poučke o tom, že deti veľmi potrebujú hranice, patrí do zoznamu výchovných pravidiel aj to, že **emócie sa nesmú zakazovať.**

Niekedy stačia jedna-dve dobre mierené, nie však zauchá, ale vety. Pri riešení pocitov detí, je dôležité, aby pri nich bola nejaká **milujúca empatická osoba.** Pre deti je takáto osoba **životnou nevyhnutnosťou.**

Deti potrebujú hranice, nie varechu, ani úplatky

V našich končinách máme jeden výchovný zvyk-**výchova bitkou.** Opatrnosť je tu však na mieste. **Bitka vo výchove detí nemá čo hľadať.**

Bitka v afekte

Rodičia bijú deti v zásade z **dvoch dôvodov.** V drvivej väčšine prípadov je to kvôli **afektu.** Rodičia majú potom výčitky svedomia, že nezvládli situáciu, že ich dieťa nerešpektuje a vlastne nemá rado, že z neho vyrastie rozmazaný drzáň. Bitka do výchovy nepatrí. Ako by sa dalo takým zlyhaniam vyhnúť? Nepomôže nič, len **poctivá práca na zvládaní vlastných emócií.** Celý trik s nervami je o tom, že pokiaľ na dieťa práve nepadá skrinka s knihami, **netreba reagovať hneď a okamžite.** Ak sa to už stalo, treba sa **ospravedlniť, napraviť a snažiť sa o zlepšenie.**

Bitka ako premyslený trest

Druhý dôvod je premyslený výchovný počin-bitka ako zaslúžený trest. Výchovný výprask dobrým riešením tiež nie je. Podstata takého trestu je tá istá-**zámerne spôsobiť druhému človeku fyzickú bolesť, aby sa niečo naučil.** Ak sa však niekomu bolesť spôsobuje naschvál, samoučelne, nie ako vedľajší produkt, ale ako cieľ, tak jediné, čomu sa tým dieťa učí, je, ako sa **bolesti vyhnúť.** Ak aj poslúchne, spraví to len z toho istého dôvodu-**zo strachu.** **Charakter, morálka a rozoznávanie dobra od zla sa totiž nedajú vyučovať cez strach, ale jedine cez lásku, trpezlivosť a vzájomný rešpekt.**

Nielenže **bitka pri odovzdávaní hodnôt vôbec nefunguje,** navyše sú s ňou spojené viaceré **nepríjemné dosahy.** Zbiť niekoho je **ponižujúce, hrubé, nesprávne a nespravodlivé.** Aj malé násilie pošliapava **dôstojnosť.**

Bitka je hádam jediný prípad správania, ktoré niektorí rodičia robia ako správnu vec, ale zároveň si želajú, aby to ich deti neopakovali. Aby sa súrodenci nebili navzájom, aby dieťa nebolo agresívne v škôlke, aby nesácalo, nekopalo a nebilo iné deti a dospelých už vôbec nie. Rodičia si želajú, aby ich dieťa robilo to, čo oni-len s jednou výnimkou-a tou je násilie na druhých.

Zlý, zlý, zlý nápad

Deti, ktoré sú doma bité, hoci len občasne a mierne, bývajú oproti svojim spolužiakom **agresívnejšie.** Vo výskumoch sa nepotvrdil ani jeden jediný dobrý dosah bitky na deti. Ani jedno jediné pozitívum. Deti **neboli ani poslušnejšie, ani zdvorilejšie, ani sa nesprávali lepšie.** Nič. Naopak, negatív bolo veľa. **Agresia, problémy so správaním, väčšie sklony k duševným ochoreniam, zlý vzťah medzi deťmi a rodičmi, zhoršené intelektuálne schopnosti, menšie sebavedomie.** Bitka z dlhodobého hľadiska **nefunguje.**

Aj mňa bili a som v pohode

Návrat trsteníc, zaúch a vyhrážok si nikto neželá. Namiesto nich v dnešnej dobre uprednostňujeme **Montessori pedagogiku a Hejného matematiku**. Platí to aj vo firmách. Korporácie si pri svojich metódach práce s ľuďmi dávno uvedomili, že lepšie ako pozlotky to ide podobrotky, a teda vtedy, keď sú zamestnanci **oceňovaní, rešpektovaní a robia to, čo ich baví**.

Presne tento mentálny krok-odosobnenie od toho, ako sa robilo vždy, k tomu, čo naozaj funguje- potrebujeme spraviť aj vo výchove. A to, čo funguje, je veľmi podobné vo firmách, v školách aj doma: **dobrá vôľa, rešpekt, trpezlivosť, dobré vzťahy a viera v ľudí a ich schopnosti**.

Bič nie, ale čo s cukrom?

Do koša by sme mali zahodiť nielen trstenice a ostatné druhy trestov, ale aj odmeny a pochvaly. Ono sa totiž zistilo, že je istejšie, keď sa deti správajú želaným a slušným spôsobom a vyhýbajú sa neželeným a neslušným činom radšej z vlastnej vôle a vnútorného presvedčenia, ako zo strachu pred trestom či kvôli pochvale, alebo 27-ému autičku, ktoré vôbec nepotrebujú.

V konečnom dôsledku totiž platí, že druhého človeka, hoci aj malého, **neovládame**. Môžeme ho síce donútiť niečo spraviť, ale **nemôžeme ho donútiť chcieť niečo spraviť**. A keď to nechce, tak hneď ako dostane prvú šancu konať slobodne a bez nátlaku, presne tak aj bude konať. Ak si za najlepšieho výchovného kamaráta zvolíme vnútornú motiváciu, tak tá sa nám dobre odvdáči. Bude robiť presne to, v čom vnútorná motivácia vyniká-**pohýňať dieťa tým správnym smerom**.

Úplatky síce môžu priniesť okamžitý úspech, ale v skutočnosti **sú úplatky problematické**. Smerujú totiž k tomu, že bez odmeny sa ani lístok na strome nepohne a my namiesto sebavedomého dieťaťa vychováme malého závisláka, ktorý bez potlesku a odmeny ani prst spod periny nevystřčí.

Deti bez hraníc sú deti bez istoty Rešpektovať a byť rešpektovaný

Rešpekt znamená mať ho nielen k dieťaťu, ale aj k sebe, k iným ľuďom a k svetu.

Trvať dôsledne na vhodnom správaní na ihrisku, zabrániť dieťaťu pokračovať v činnosti, ktorá ohrozuje iných, to je tá hranica, ktorú treba ustáť. Pre niektorých rodičov je to však ťažké.

Ak sme v detstve zažívali nepríjemné situácie, tak ich našim deťom nechceme dopriať. V praxi to potom vyzerá tak, že deťom povoľujeme hranice. Chceme, aby sa dieťa cítilo príjemne. Toto ale nie je rešpekt, ale vyhýbanie sa situáciám, pri ktorých treba trvať na pravidle, dať jasnú hranicu.

Pri rešpektujúcom prístupe je **úlohou rodiča učiť dieťa, ako funguje svet. Ako sa správať k sebe, k iným a v rôznych situáciách**. Ak túto svoju úlohu rodič neplní, dieťa začne na problémy v škôlke, v škole, v manželstve, v práci. Vzťahy ľudí vychovaných bez stanovenia a stráženia hraníc bývajú problematické.

Hranice majú taký význam, **aby sa dieťa naučilo dobre fungovať vo svete**. Hranice zároveň naplňujú **hlbokú potrebu bezpečia**. Vďaka nim je svet predvídateľné miesto a **dieťa sa v ňom cíti bezpečne**. Ak sa dieťa cíti bezpečne, môže sa dobre rozvíjať.

Hranice sú pevnými, opornými bodmi v tomto svete. Deti vďaka nim vedia, čo môžu v danej situácii očakávať. **Dieťa bez hraníc v konečnom dôsledku trpí**. Na samospád to nemôžeme nechať.

Existuje veľa typov hraníc. Niektoré sú všeobecne platné pre všetkých- nekradnúť, neklamať. Iné sú individuálne. **Každá rodina má svoju vlastnú rodinnú kultúru**. Rozdiely bývajú v **hodnotách**, v tom, **aký slovník je v poriadku**.

Základom stanovovania hraníc je, že hranica má zostať vždy rovnaká. Dieťa vždy potrebuje jasnú informáciu o tom, ako sa správať v danej situácii. Často sa dozvie, čo nemá robiť, ale jemu viac

pomôže vedieť, čo robiť môže. Čiže hovoríme v pozitívnom tóne. Namiesto „nekrič“, povieme „hovoríme ticho“.

Pri učení je dobré držať sa takej postupnosti, že najprv robíme veci za deti, potom s nimi a až potom neskôr, keď to už vedia, to môžeme nechať na ne. A musíme ísť príkladom. Ak niečo vyžadujeme, musíme to robiť aj my. Musíme mať tiež na pamäti to, že čo sa dieťa našim konaním naučilo. Ak urobíme veci za neho, tak ničomu. Na to, aby rodič vedel reagovať rešpektujúco, musí rozumieť tomu, čo sa deje, a mať potrebné komunikačné zručnosti. Veci na zemi. Dieťa sa to musí naučiť. Ak to nerobí, znamená to, že to ešte nevie.

Na dieťa reagujeme iba vtedy, ak niečo neurobí dobre. A to je zlé. Deti si často zlým správaním vynucujú našu pozornosť, lebo negatívna pozornosť je lepšia, ako žiadna. So zvyšovaním hlasu je ten problém, že ak ho používame, nefungujú nám väčšie metódy. Krikom si tiež rodičia nabúravajú vzťah. Nič nepomôže, len trpezlivo vysvetľovať, vysvetľovať a vysvetľovať.

Ak dieťa nerešpektuje hranice, neexistujú šablóny na riešenie situácie, ale pomáha ísť po príčine. Niekedy sa dieťa ešte vec, ktorú od neho chceme, nenaučilo. Nemá motorickú zručnosť, vytrvalosť, sústredenie. Ak to dieťa vie, ale nechce, tak prečo nechce? To je zmysluplná otázka. Niekedy sú deti jednoducho unavené, hladné, lezie na nich choroba. Deti najlepšie spolupracujú, keď majú uspokojené všetky svoje potreby.

Dieťa sa najprv potrebuje najesť, oddýchnuť si a až potom môže upratovať.

Na to, aby sme mohli s dieťaťom hovoriť, potrebujem byť s ním v empatii. Keď nie sme s ním v spojení, to ani nemusíme hovoriť. Je to plytvanie slov. U malých detí pomáha skloniť sa do ich výšky a nadväzovať očný kontakt. Potom je dobré prejsť porozumenie aj slovami.

Hranice musia rásť s dieťaťom, no nie podľa veku, ale podľa toho, ako rastie jeho poznanie, zručnosť, samostatnosť, zodpovednosť. Počet rokov nie je dôležitý. Dôležité je, či to už dieťa vie robiť. Keby to vedelo, tak by to robilo. Keďže to nerobí, tak buď to nevie, alebo to nemá upevnené.

Upratovanie je niečo, čo nemáme robiť za deti, ale máme ich to naučiť. Učí sa to od malička a pomaly. Že jednu vec si rozložím a potom zložím a vezmem ďalšiu. Upratunú izbu majú deti, ktoré sa to učia od malička.

Vzťah rodiča a dieťaťa nemá byť kamarátsky. Od kamaráta môže dospelý človek očakávať podporu, ale od detí ju nemá požadovať, to by ich preťažovalo. Výchova funguje najlepšie vtedy, keď máme s dieťaťom dobrý vzťah.

Ľudia majú najdlhšie detstvo na celej planéte. Každá výchova je náročná, chce veľa nasadenia na dlhé obdobie.

Rešpektujúca výchova je náročná na citlivú pozornosť voči dieťaťu, na to, že si viac všimame kontext situácie, než aby sme rutinne reagovali. Rozdiel medzi autoritatívnou a rešpektujúcou výchovou nie je v tom, o čo sa u detí snaží, ale v tom, ako sa to robí. Čiže diskusia nie je tom, či sú pre dieťa užitočné hranice, ale o tom, ako ich dieťaťu signalizovať. Pretože rôzne „ako“ vedie k rôznym výsledkom.