

## **DETI POTREBUJÚ HRANICE**

(metodická pomôcka pre rodičov)

Hranice sú **pravidlá, ktoré vo výchove zavádzajú rodičia s cieľom ochrániť svoje deti a pomôcť im dospieť**, pričom prvých desať rokov života dieťaťa je kľúčových. To ako sa rodičom podarí do desiateho roku stanoviť hranice, z veľkej časti ovplyvní kvalitu ich vzťahu (rodič - dieťa) v období dospievania. Zdravé hranice vychádzajú zo zdravého záujmu o blahobyt dieťaťa. Nemajú byť nejakým náhodným súborom pravidiel odovzdávaný z generácie na generáciu, ale majú slúžiť k tomu, aby boli deti v bezpečí, zdravé a múdro rozhodné, aby ich v dospelosti viedli k dostatočnej dávke sebaovládania a pozitívnemu vplyvu na svoje okolie. Úlohou rodičov je teda stanoviť pravidlá, ktoré sú podľa ich úsudku pre dieťa to najlepšie, pričom je potrebné sa **držať vysokých etických a morálnych noriem**. Dôležitými hodnotami sú *láska, úprimnosť, odpustenie, milota, integrita, usilovná práca, či rešpekt voči druhým*. To ako sa pristupuje k hraniciam pri výchove detí, bude mať teda nesmierny vplyv na ich charakter - na to, ako si budú vytvárať hodnoty, ako sa im bude dariť v škole, v práci, akých priateľov si vyberú, s kým vstúpia do manželstva.

Tvorba hraníc u detí spočíva v osvojovaní si zodpovednosti. Rodičia učia deti o prednostiach a medziach zodpovednosti, učia ich samostatnosti, pripravujú ich na prevzatie úloh dospelosti. Učia ich nie len za čo sú zodpovedné, ale aj za čo nie sú zodpovedné, učia ich tiež ako odmietnuť iných, či ako prijať odmietnutie. Čím skôr rodičia naučia deti prijímať zodpovednosť, vytvárať hranice a oddialovať uspokojenie, tým jednoduchšie budú neskôršie roky ich dospievania. Čím je dieťa pri vytváraní hraníc staršie, tým sa proces vytvárania hraníc stretne s väčším odporom.

Dôležitým aspektom v súvislosti s hranicami je aj **disciplína**, ktorá predstavuje **vonkajšiu hranicu, ktorá má za cieľ stimulovať vnútorné hranice detí**, teda zabezpečuje štruktúru bezpečia až kým charakter dieťaťa nebude dostatočne silný, že už ju nebude potrebovať. Dobrá disciplína vždy posunie dieťa k vnútornejšej štruktúre a k väčšej zodpovednosti, teda učí a pomáha dieťaťu nerobiť chyby ako v minulosti.

Dobrá výchova v sebe obsahuje preventívne poučovanie, tréning, ale aj nápravné dôsledky. Pri získavaní hraníc a zodpovednosti je nevyhnutné precvičovanie – učenie sa z vlastných chýb.

Hranice pomáhajú naplniť aj niekoľko ďalších dôležitých úloh, a to:

### **Sebaobrana**

Rodič by mal dieťa naučiť, že keď sa bojí, necíti sa príjemne, alebo keď chce veci zmeniť, môže nesúhlasiť/povedať „nie“ bez toho, aby sa obávalo straty lásky blízkych (v neskoršom období tak dieťa je schopné odolať napr. nepriaznivému vplyvu kamarátov).

### **Prebratie zodpovednosti za svoje pocity**

Rodič by mal dieťa naučiť vnímať svoje potreby voči potrebám iných, naučiť ho verbálne formulovať svoje potreby, čo vedie dieťa k vyvinutiu si zmyslu pre to, čo potrebuje. Je potrebné učiť deti hovoriť o svojom hneve; učiť ich prejavovať svoj smútok, žiaľ a nešťastie, bez toho, aby sa ich rodičia snažili rozveseliť a vyhovoriť im ich pocity; podporovať ich v kladení otázok; spýtať sa na ich pocity ak sa odcudzujú alebo sa izolujú; pomôcť im verbalizovať ich negatívne pocity. Deti však musia zažiť aj bolestivé následky svojej nezodpovednosti a vlastných chýb.

Deti by mali byť vedené k zmysľaniu „*Môj život závisí odo mňa*“ - môj úspech/neúspech v živote v značnej miere závisí na mne, a aj keď u iných hľadám útechu, za svoje rozhodnutia som zodpovedný iba ja sám, za svoje problémy môžem viniť iba seba samého, nemôžem byť závislý od niekoho a dovoliť mu, aby ma permanentne zachraňoval.

Rodičia by mali deti nechať zažiť „*bezpečné trápenie*“. To znamená, že deti by mali zažiť následky svojich činov primerané ich veku. V praxi to môže napr. vyzeráť tak, že rodič nepomôže dieťaťu urobiť na poslednú chvíľu referát, ale nechá ho prevziať zodpovednosť za jeho nedostatočné plánovanie.

## **Pocit kontroly a možnosť voľby**

Deti potrebujú mať pocit kontroly nad svojím životom a možnosť voľby. Musia sa vnímať nie ako závislé a bezmocné nástroje svojich rodičov, ale ako tí, čo o svojom živote rozhodujú, majú vlastnú vôľu a preberajú zodpovednosť. V praxi môže rodič s dieťaťom jednať napr. takto: „*Máš pravdu, nemôžem ťa prinútiť ísť k zubárovi, ak tam nechceš ísť nemusíš. Ale nezabudni na naše pravidlo, ak nepôjdeš k zubárovi, nepôjdeš ani na zajtrašší večierok. Budem rešpektovať tvoje rozhodnutie.*“

Potrebné je naučiť dieťa robiť svojmu veku primerané rozhodnutia. Úzkostliví a starostliví rodičia sa snažia deti uchrániť pred bolestivými rozhodnutiami, pred pádmi, chcú rozhodovať za deti a dôsledkom je, že deti zoslábnú v schopnosti presadiť sa a konať zmeny. Deti potrebujú cítiť, že ich životy a osudy sú z veľkej časti v ich rukách. Toto vedomie im pomôže zvažovať svoje rozhodnutia a nie sa im vyhýbať. Naučia sa uvedomovať si následky svojich rozhodnutí a nie nenávidieť rozhodnutia, ktoré urobil niekto za nich.

## **Oddaľovanie uspokojenia zo splnenia stanoveného cieľa**

Po tom ako sa dieťa naučí význam slova „neskôr“, sa naučí aj oddialiť niečo dobré v prospech niečoho oveľa lepšieho. Je to schopnosť povedať „nie“ nutkaniu, želaniam a túžbam s vedomím väčšieho zisku o niečo neskôr. Táto zručnosť sa u detí vyvíja až po prvom roku života, pretože v priebehu prvého roka je pre dieťa dôležitejšie vybudovať si väzby. Avšak učenie oddaľovania môže začať ihneď počiatkom druhého roka, a to napr. aj takto: „*Zákusok sa papá až po mrkve, nie predtým*“. Staršie deti tiež potrebujú získať túto zručnosť. Vďaka nej sa z detí v neskoršom veku nestanú zlomení, chaotickí, impulzívni ľudia. Zručnosť oddialiť uspokojenie totiž deťom pomáha získať predstavu o vlastných cieľoch, naučia sa šetriť čas a peniaze na veci, ktoré sú pre nich dôležité a budú si vážiť to, čo sa rozhodli za ne kúpiť.

## **Rešpektovanie hraníc druhých ľudí**

Už od skorého veku musia byť deti schopné rešpektovať hranice svojich rodičov, súrodencov a priateľov. Teda musia vedieť, že druhí sa s nimi nie vždy chcú hrať, alebo pozeráť ten istý televízny program. Musia sa naučiť, že svet sa netočí len okolo nich. Toto je dôležité z viacerých dôvodov. Schopnosť naučiť sa rešpektovať hranice deti učí prebrať zodpovednosť za samých seba. Vedomie toho, že ostatní ľudia dieťaťu nie sú k dispozícii vždy, keď si dieťa zmyslí, mu pomôže riadiť svoj život zvnútra namiesto toho, aby sa nechalo viesť zvonka. Pomáha to deťom niesť si svoj vlastný batoh. Mnohé deti nedokážu akceptovať „nie“, mrnčia, nariekajú, hnevajú sa alebo trucujú, až kým nedosiahnu svoje. Problém je však v tom, že čím dlhšie človek nenávidí a odporuje hraniciam druhých, tým viac bude od iných závislý a bude očakávať, že sa o neho budú starať druhí, namiesto toho, aby sa o seba postaral sám. Niektorí sa naučia akceptovať hranice už v skorom veku, no niektorí nie (mnohí adolescenti dospejú až v tridsiatke, keď začnú byť unavení z toho, že nemajú stabilné zamestnanie ani domov). Ak rodičia svoje deti nenaučia prijímať odmietnutie, urobí to za nich neskôr niekto, kto ich nebude mať tak rád ako oni, niekto tvrdší, silnejší.

Dodržiavanie hraníc druhých taktiež pomáha deťom milovať a byť empatickými. Deti potrebujú, aby im rodičia prejavovali úctu a rešpektovali ich „nie“, no zároveň aj deti sa musia naučiť prejavovať rovnakú úctu druhým. Ak deti nebudú vychovávané k tomuto princípu, bude pre ne ťažké dospieť v milujúce osoby, naopak vyrastú z nich egocentrické a manipulatívne osoby.

## **Stanovovanie zdravých hraníc**

Ako je uvedené vyššie, hranice sú pravidlá, ktoré zavádzajú rodičia, a práve vďaka nim sa dieťa celistvo vyvíja. Stanovovanie hraníc musí ísť ruka v ruku s následkami v prípade, ak sú prekročené. Poslušné správanie prináša pozitívne následky, neposlušné správanie prináša negatívne následky. Tento proces tvoria tri zložky: **stanovenie hraníc**, **stanovenie následkov** (dobrých aj zlých) a **trest**.

### **1. Stanovenie hraníc**

Pravidlá určujú hranice v živote rodiny. Klasickým príkladom pravidiel bežnej rodiny môže byť napr. nehádzanie lopty v dome, zhasnutie sviečky pred odchodom z domu, neublížovanie domácim maznáčikom, upratanie hračiek po dohraní sa, zhasnutie svetla po odchode z izby, a iné. Všetky rodiny majú určité pravidlá, ale nie všetky rodiny majú zdravé pravidlá.

Dobré pravidlá majú štyri vlastnosti, sú:

- **zámerné**, teda zavedené s určitým zámerom a nie sú výsledkom chvíľkovej frustrácie rodiča, ale stojí za nimi dlhý proces rozmýšľania o tom, prečo rodina to pravidlo potrebuje, s akým cieľom je zavádzané, a či naozaj slúži pre dobro všetkých;
- **spoločné**, teda mali by byť v súlade s predstavami oboch rodičov, čo je niekedy náročné, nakoľko obaja si z vlastných rodín prinášajú isté pravidlá, ktoré tam platili; pri nesúlade je potrebné vyhnúť sa konfliktu tak, že obaja rodičia sa navzájom s rešpektom vypočujú a hľadajú riešenie, s ktorým budú

obaja súhlasit'; je úplne nevhodné konflikt rodičov ohľadne pravidiel riešiť pred dieťaťom, nakoľko to v ňom vyvolá zmätok, a skôr či neskôr sa do nezhody zapojí;

- **opodstatnené**, teda plnia určitú pozitívnu funkciu; pred zavedením sú vhodné otázky typu: „*Je toto pravidlo pre dieťa dobré?; Bude mať na jeho život pozitívny vplyv?; Chráni toto pravidlo dieťa pred nebezpečenstvom?; Učí toto pravidlo pozitívnym charakterovým vlastnostiam - usilovnosti, milote, štedrosti?; Služi toto pravidlo na ochranu majetku?; Učí toto pravidlo zodpovednosti?; Učí toto pravidlo slušnosti?*“ - tieto otázky slúžia k tomu, aby uchránili dieťa od nebezpečenstva (napr. rodič nechce, aby jeho dieťa zrazilo auto, preto mu zakáže chodiť na cestu pred domom); taktiež rodičia prirodzene chcú svoje deti naučiť pozitívnym charakterovým vlastnostiam, ktoré sú v súlade s hodnotami rodiny;
- **prediskutované s celou rodinou**, teda celá rodina je o nich oboznámená a sú vysvetlené; nevypovedané pravidlá nie sú férovými pravidlami, pretože rodič nemôže od dieťaťa očakávať, že bude dodržiavať normu, o ktorej nemá ani poňatia; preto je zodpovednosťou rodičov, aby sa uistili, že dieťa pravidlám rozumie, a keď bude staršie musí pochopiť prečo sa ich rodičia na tomto pravidle dohodli.

V procese rozhodovania sa, ktoré pravidlá budú platiť v rodine je vhodné sa poradiť aj s inými rodičmi alebo s učiteľmi, odborníkmi, so širšou rodinou. Taktiež je vhodné hľadať usmernenia v knihách, pretože ak majú rodičia stanoviť tie najlepšie pravidlá, potrebujú čo najviac múdrosti ☺.

## 2. Stanovenie následkov

Poslušnosti sa deti naučia len vtedy, ak budú musieť znášať následky vyplývajúce z neposlušnosti. Teda ak rodičia chcú efektívne naučiť svoje deti poslušnosti, vyžaduje si to následky za porušenie pravidiel, ktoré nebudú príjemné. Následky majú za cieľ zvýšiť u dieťaťa pocit zodpovednosti a kontroly nad svojím vlastným životom. Disciplína by však nemala v dieťaťu zvyšovať pocit bezmocnosti. Donucovacie prostriedky nevypestujú v deťom vnútornú motiváciu. Oveľa väčší význam má systém odmien a následkov. Následky musia byť primerané veku, musia zodpovedať vážnosti priestupku. Rodič taktiež musí rozlišovať medzi menšími a závažnými priestupkami, inak prísne tresty prestanú mať zmysel.

Sú dva druhy následkov:

- **prirodzené**, teda dostavia sa bez toho, aby rodič musel výrazne zasahovať, napr. ak dieťa odmietne zjesť večeru, príde prirodzený následok, že vyhladne - rodičia tento hlad dovoľia, pretože vedia, že skôr či neskôr si dieťa jesť vypýta; vtedy rodič môže dieťaťu pripomenúť, že je hladné, pretože odmietlo zjesť večeru, a že ráno dostane raňajky; v prípade, že sa to rodičovi zdá prehnané, môže dať dieťaťu niečo malé pod zub a upozorniť ho, že nabudúce, keď sa rozhodne odmietnuť večeru, to bude ešte menej; rodič nemusí dieťa prehovárať, zahanbovať, vyhýbať sa mu, či používať svoju silu, ak dieťa odmietlo jesť, môže ho jednoducho nechať hladné, teda rešpektovať jeho rozhodnutie a vyčekať na moment poučenia, ktorý sa dostaví;
- **logické**, ktoré sú logicky prepojené s porušením pravidiel, napr. ak je stanovené v rodine pravidlo, že dieťa vráti hračku na miesto hneď ako sa s ňou dohrá, tak v prípade, že ju nevráti stráca právo hrať sa s ňou nasledujúci deň; ak dieťa poruší pravidlo strata práva ho môže frustrovať natoľko, že sa naučí starať o svoje veci a dodržiavať stanovené pravidlá.

Netreba zabudnúť, že **následky je potrebné určiť už vtedy, keď sa stanovuje samotné pravidlo** (napr. pri zavedení pravidla, že sa nesmie lopta hádzať v dome, je potrebné aj hneď oznámiť, že následkom bude, že lopta ide napr. na dva dni do kufra auta, a ak niekto niečo rozbije, musí to zaplatiť zo svojich úspor/vreckového). **Pravidlo aj následky jeho porušenia sú teda jednoznačné**, všetci sú s tým oboznámení. Ak teda dieťa pravidlo poruší, mama aj otec vedia, ako zareagovať, a dieťa vie, čo čakať. Z toho dôvodu je aj **menšia pravdepodobnosť, že rodič na dieťa vybuchne alebo zareaguje neadekvátne**, namiesto toho rodič láskavo vyvodí vopred stanovené dôsledky.

## 3. Trest/vyvodzovanie následkov

Trest je potrebné **vyvodzovať láskavo, ale s pevnou rukou**. Kľúčovým je **konzistentnosť**, teda ak rodič jeden deň dieťa potrestá a druhý deň rodič prehrešok odignoruje, dieťa zostane zmätené, nerozumie tomu, či to je alebo nie je pravidlom, a či prídu alebo neprídu následky. **Rodič nesmie dovoliť, aby jeho emočné rozpoloženie určovalo, ako a kedy dieťa bude trestať**. Práve preto je dôležité stanoviť následky ešte predtým ako k niečomu dôjde a rodič nemusí rozmýšľať nad tým čo urobí, pretože vie čo treba urobiť a zostane mu už len dať si pozor, aby to urobil láskavo a s pevnou rukou.

**Jasné hranice sú nesmierne dôležité pre život dieťaťa a to kvôli bezpečnosti, ale aj kvôli budovaniu jeho sebaúcty, charakteru a rozhodovacích schopností**. Rodičia sú často unavení z každodenných starostí a dovoľia deťom ľahko prekračovať hranice, teda keď deti porušia nejaké pravidlo radšej to uzavrú tým, že im to za tú nepríjemnú konfrontáciu nestojí, ustúpia a vedie to k tomu, že deti si odrazu robia čo chcú. Kedykoľvek sa hranice rozplynú, dieťa sa prestáva cítiť bezpečne. Podvedome skúša,

či múry stoja pevne a ak sa múr preborí, svet dieťaťa je zrazu mäťúcejší. Preto len málo vecí je dôležitejších v úlohe rodiča ako stanovovanie hraníc vo výchove.

### Hranice podľa veku

V ranom veku je pre dieťa z vývinového hľadiska prirodzené presadzovať svoju vôľu a túžbu po slobode namiesto toho, aby sa riadilo pravidlami rodičov. Preto je dôležité, aby **rodičia dôsledne dodržiavali pravidlá a dozerali na správanie dieťaťa**. V tomto období je potrebná úplná kontrola rodičov ohľadne pravidiel. Neskôr, keď je dieťa staršie, je ich úlohou skôr **pomôcť dieťaťu naučiť sa sebadisciplíne**, čo si vyžaduje múdrosť, predstavivosť, trpezlivosť a nesmierne množstvo lásky zo strany rodičov.

Dôležitým aspektom je rozlišovanie toho, čo je z **vývinového hľadiska dieťaťa vhodné správanie a čo nie**. Ak dieťa svojou aktivitou skúma a objavuje ako funguje okolitý svet, je to z vývinového hľadiska vhodné správanie, napr. keď jednorôčné dieťa sa hrá s jedlom a narobí neporiadok; keď dvojročné dieťa na mnoho požiadaviek odpovedá záporne, pretože sa učí rozprávať; keď trojročné dieťa si čľupká vo vani preto, lebo je to zábava; keď si deti vo svojej izbe stavajú bunkre z predmetov, ktoré našli po celom dome; keď dieťa nechtiac popíše stôl pri kreslení alebo sa bicykuje príliš blízko auta a neúmyselne ho poškriabe. Všetky tieto situácie môžu rodiča nahnevať, avšak **tieto situácie je dobré využiť ako príležitosť dieťa naučiť, čo je a čo nie je prijateľné**. Neradia sa však medzi zlé správanie. Deti skúmajú a objavujú svoje okolie, zabávajú sa a zveľaďujú svoje fyzické a poznávacie schopnosti, vďaka ktorým sú čím ďalej, tým menej nemotorné a tým viac schopné učiť sa novým veciam, ako aj dodržiavať pravidlá a očakávania. Vzhľadom na tieto vývinové skutočnosti je dobré a múdre, ak sú **rodičia trpezliví, a predtým než správanie dieťaťa odsúdia, porozmýšľali nad jeho významom z hľadiska vývinu**.

Ak rodičia svoje deti svedomito oboznamujú s pravidlami a očakávaniami, a ak deti postupom času začnú rozlišovať medzi dobrým a zlým správaním, aj rodičia si budú čoraz istejší pri rozlišovaní medzi dobrým a zlým správaním. Skutočne zlé správanie, keď dieťa úmyselne poruší pravidlo, musí rodič dôkladne prešetriť. Je dobré položiť si otázku: „*Prečo by moje dieťa niečo také spravilo?*“. Môže ísť o štyri motívy: **pozornosť, moc, pomsta, neschopnosť**, či **potreba lásky**. Keď je „*citová nádrž*“ dieťaťa takmer prázdna, **pravdepodobnosť zlého správania je vyššia**. Ak rodič pochopí, čo sa za zlým správaním skrýva, je **pravdepodobnejšie, že bude reagovať pozitívnejšie** na zlé správanie dieťaťa.

Ak rodič preskúma vlastnú emočnú reakciu na zlé správanie dieťaťa, ľahšie bude schopný určiť, čo sa v dieťati odohráva. Ak zlé správanie vyvolá vyhľadávanie pozornosti, rodič bude reagovať hnevom a mocenskými bojmi. Ak je vyvolané pomstou, možno bude chcieť rodič dieťa zahanbiť. Ak je za ním neschopnosť, rodič sa bude cítiť bezmocne a emočne izolovaný. Tým, že **rodič lepšie pochopí svoje vlastné emócie, zároveň aj lepšie pochopí zlé správanie dieťaťa a bude vedieť reagovať spôsobom, ktorý je efektívnejší** než prehováranie, použitie sily, zahanbovanie či vyhýbanie sa dieťaťu.

Nedostatočne vyvinuté hranice u detí sa môžu v každom veku prejavovať rôzne, napr. novorodenec nechce prestať kričať, batola riadi domácnosť, dieťa na prvom stupni základnej školy má problémy so správaním, dieťa na druhom stupni je k učiteľovi drzé, dieťa navštevujúce strednú školu pije. V procese získavania hraníc je dôležité zohľadňovať vývinové obdobie detí, teda ich **veku primeraných úloh**, ktoré by mali deti zvládnuť v jednotlivých obdobiach. Rodičia musia brať v úvahu potreby a schopnosti svojich detí v procese rozvíjania hraníc. To znamená, aby rodič nenútil robiť svoje dieťa niečo, čo ešte nedokáže, ale tiež aby od neho nevyžadoval málo.

### **Od narodenia do piatich mesiacov**

V tomto období si dieťa potrebuje vytvoriť vzťah s rodičmi. Teda k prvým úlohám patrí to, aby dieťa získalo pocit, že niekam patrí, že je v bezpečí a že je prijímané. Dôležitejšie ako stanovovať dieťaťu hranice je poskytnúť dieťaťu **pocit bezpečia**. Jedinou skutočnou hranicou je upokojujúca prítomnosť matky, ktorá ochraňuje dieťa. Úlohou rodiča je teda pomôcť novorodencovi zvládnuť silné, desivé a mäťúce pocity. Novorodenička desí samota a nedostatok vnútornej štruktúry, napr. zabalenie bábätko do perinky pomáha uspokojovať dieťa v pocite bezpečia. Plačúce štvormesačné dieťa sa snaží zistiť, či je preň svet bezpečným miestom, je v stave hlbokého rozrušenia a izolácie a ešte sa nenaučilo uspokojiť bez prítomnosti niekoho druhého. Preto by mal rodič načúvať prirodzeným potrebám dieťaťa. Napr. dieťa, ktoré rodič prestane vyberať v noci z postieľky keď plače, postupom času prestane plakať. Avšak vysvetlením tohto nemusí byť to, že dieťa si zvykne, ale to, že neprítomnosť rodiča v čase, keď ho dieťa potrebuje vypestuje u dieťaťa stav, kedy dieťa stratí nádej a stiahne sa do seba. Preto s tréningom oddaľovania uspokojenia je potrebné začať až po prvom veku života dieťaťa, teda keď sa medzi rodičom a dieťaťom už vytvoril základ istoty.

### **Od päť do desať mesiacov**

V tomto období sa deti nachádzajú vo fáze „*liahnutia*“, teda učia sa pochopiť, že mama a ja nie sme tá istá osoba. Vonka je desivý, fascinujúci svet, do ktorého sa deti doslova vrhajú po všetkých štyroch. Aj

keď sú deti ešte veľmi závislé od matky, sú odhodlané vystúpiť z jednoty so svojou matkou. Ak rodičia chcú v tomto období pomôcť svojim deťom budovať dobré hranice, mali by **podporiť ich pokusy osamostatniť sa**, ale zároveň by mali zostať kotvou, ktorá deťom poskytuje pocit bezpečia. Potrebné je vytvoriť z domova miesto, kde môže dieťa bezpečne skúmať a kde môžu byť deti fascinované rôznymi objektmi a ľuďmi. Toto však neznamená zanedbávať s dieťaťom hlboký vzťah, ktorý je nevyhnutný na ich vnútornú zakotvenosť a zakorenenosť. Teda rodič by sa naďalej mal svedomito **starat' o pevnú väzbu a citové bezpečie**, ktoré dieťa potrebuje, no zároveň mu dovolíť rozhládnuť sa ďalej - spoznávať širší okolitý svet. Pre matky môže byť strata hlbokkej intimity veľmi náročná, avšak zodpovedná matka sa pokúsi vynahradiť si stratenú blízkosť s pomocou iných dospelých ľudí a bude toto „liahnutie“ podporovať, pretože vie, že dieťa tým pripravuje na to, aby v budúcnosti dokázalo odísť a primknúť sa k niekomu inému. Väčšina dojčiat v tomto období nedokáže ešte chápať slovo „nie“ a primerane naň reagovať. Pred nebezpečenstvom je najlepšie ich chrániť tak, že ich rodič premiestni na iné miesto.

### **Od desať do osemnásť mesiacov**

V období „precvičovania“ začína dieťa chodiť a rozprávať a rozprestierajú sa tým pred ním úplne nové možnosti. Otvára sa mu celý svet, takže trávi veľa času hľadaním spôsobov, ako sa doň dostať a hrať sa s ním. V tomto období už má emocionálne a kognitívne schopnosti na to, aby porozumelo zákazu a reagovalo naň. Je nevyhnutné, aby rodičia dovolili dieťaťu **rozvíjať jeho schopnosť povedať „nie“**, pretože je to spôsob, ako dieťa zistí, či prebratie zodpovednosti za život prináša niečo pozitívne, alebo či spôsobuje iba stratu pozornosti niekoho blízkeho. Teda rodičia by sa mali snažiť nachádzať radosť z „nie“ dieťaťa. Rodičia majú ešte dôležitú ale ťažkú úlohu a to pomôcť dieťaťu poznať, že nie je centrom vesmíru. V živote existujú obmedzenia a napr. čmáranie po stene alebo krik v kostole či v obchode má svoje dôsledky. Je to však potrebné robiť bez toho, aby to v dieťati uhasilo jeho narastajúci pocit vzrušenia a záujem o svet.

### **Od osemnásť do tridsaťšesť mesiacov**

Dieťa sa v tomto období potrebuje naučiť autonómnosti, chce byť oslobodené od rodičovskej nadvlády, ale táto túžba je v rozpore s jeho hlbokou závislosťou od rodičov. Rozumný rodič pomôže svojmu dieťaťu **získať pocit samostatnosti** a bude akceptovať to, že stráca svoju všemocnosť bez toho, aby dieťa prišlo o svoje väzby. V tomto období sú cieľom tieto schopnosti: **schopnosť emocionálne sa pripútať k iným ľuďom** bez toho, aby sa dieťa vzdalo vedomia seba a svojej slobody odlúčiť sa; **schopnosť v primeraných situáciách odmietnuť iných** bez toho, aby sa dieťa muselo obávať straty lásky; **schopnosť prijať odmietnutie iných bez emocionálneho stiahnutia sa**. Dieťa si začína uvedomovať, že život má svoje obmedzenia, ale že samostatnosť nevyklučuje možnosť byť k niekomu pripútaný.

Z hľadiska konceptu hraníc je dôležité, aby rodič akceptoval „nie“ dieťaťa vždy, keď je to možné, a zároveň si udržiaval svoje pevné „nie“. Rodič by sa nemal snažiť vyhrať vo všetkých vzájomných nezhodách, lebo tým ohrozuje vzťah s dieťaťom. Má sa snažiť dôkladne vyberať bitky, ktoré sú dôležité. Rozumní rodičia sa vo chvíľach, keď sa ich deti zabávajú, radujú spolu s nimi. Ale pri dieťati, ktoré skúša zájsť tak ďaleko, ako sa dá, dôsledne a jednoznačne zachovávajú pevné hranice. V tomto veku sa **deti učia pravidlám, ktoré platia v domácnosti, rovnako ako spoznávajú následky ich porušovania**.

Príklad zavádzania disciplíny v tomto veku:

1. Prvé porušenie - Povedať dieťaťu, aby nekreslilo na posteľnú bielizeň a pokúsiť sa uspokojiť jeho potreby iným spôsobom - zaobstarať mu omaľovánku/hárok čistého papiera a farbičky.
2. Druhé porušenie - Znova zopakovať dieťaťu zákaz a vymenovať následky jeho nedodržania - napr. dieťa bude musieť ísť na minútu do kúta, alebo nebude mať farbičky až do druhého dňa.
3. Tretie porušenie - S patričným vysvetlením rodič uplatní následky. Potom rodič poskytne dieťaťu niekoľko minút na prejavenie hnevu a na to, aby zažilo odlúčenie od rodiča.
4. Útecha a obnova väzby - Rodič vezme dieťa do náručia a uteší ho, aby mu umožnil znova s rodičom nadviazať vzťah. Takto mu rodič pomôže rozlišovať medzi následkami a stratou lásky. Bolestivé následky (strata farbičiek) by nikdy nemali obsahovať stratu lásky.

### **Od troch do piatich rokov**

V tomto období sa u dieťaťa vyvíja jeho rodová identita. Každé dieťa sa identifikuje s rodičom rovnakého pohlavia a rovnako sa rozvíjajú súťaživé pocity voči rodičovi rovnakého pohlavia, pretože dieťa máva fantázie, že sa chce vydať alebo oženiť za otecka alebo mamku. Týmto sa deti pripravujú na rodové roly v neskoršom veku. V tomto veku je veľmi dôležitá práca rodičov na hraniciach. Matky musia jemne, ale pevne svojim dcéram dovolíť, aby sa identifikovali a súperili s nimi, rovnako sa musia naučiť vyrovnáť s pocitmi svojich synov. Musia zabezpečiť, aby si deti uvedomili nasledovné: „*Viem, že by si sa rád oženil so svojou mamou, ale ja som vydatá za ocka.*“ a otcovia by mali urobiť to isté so svojimi synmi a dcérami. Toto deťom pomôže, aby sa **naučili identifikovať s rodičom opačného pohlavia a osvojili si vhodné povahové črty**. Rodičia, ktorí sa zľaknú začínajúcej sexuality svojich detí, často k týmto silným túžbam zaujmú

kritické postoje a môžu na dieťa až zaútočiť alebo ho zahanbiť, čím spôsobia, že deti začnú svoju sexualitu potláčať. No problémovým je aj opačný pól, keď napr. matka svojho syna vyzdvihuje pred otcom, čím v ňom vytvára zmätok na dlhé obdobie v otázke sexuálnych rolí. Zrelí rodičia zachovávajú hranicu medzi umožňovaním rozvoja sexuálnych rolí u svojich detí a dodržiavaním jasnej deliacej čiary medzi rodičom a dieťaťom.

### **Od šiestich do jedenástich rokov**

V tomto období sa dieťa pomocou školských úloh a hier naučí koncentrovať na danú úlohu a naučí sa vytvárať vzťahy s kamarátmi rovnakého pohlavia. Je to nesmierne náročné obdobie naplnené prácou a priateľmi a prináša pre rodičov špecifické úlohy. Rodičia musia deťom **pomôcť položiť základy na plnenie ich povinností** - domácich úloh, domácich prác a školských projektov. Deti sa musia **naučiť plánovať a byť disciplinované**, aby pri práci vydržali, kým úlohu nedokončia. Musia sa v oblasti hraníc naučiť takým zručnostiam, ako je **odd'alo vanie uspokojenia, orientácia na splnenie cieľa a hospodárenie s časom**.

### **Od jedenástich do osemnástich rokov**

Dospievanie je posledným krokom pred dospelosťou a prináša so sebou veľa náročných úloh, ako je sexuálne vyzretie, vedomie kryštalizujúcej sa identity, ktorá bude pevná v akomkoľvek prostredí, výber profesionálneho zamerania a rozhodovanie v otázkach lásky. Začína sa proces „odlučovania“ od rodičov a vo vzájomnom vzťahu sa začínajú diať určité zmeny, rodič by už nemal dieťa kontrolovať, ale ho ovplyvňovať. Rodič by mal **zväčšovať slobodu dieťaťa, avšak ruka v ruke so zvyšujúcou sa zodpovednosťou**. Opäť je potrebné rozobrať s dieťaťom obmedzenia, limity a následky.

Rozumní rodičia majú neustále na pamäti, že pripravujú svoje dieťa na vstup do dospelosti a do sveta. Tínedžeri musia byť čo najviac zapájaní do **stanovovania si vlastných vzťahových, časových, hodnotových a finančných hraníc**. A mali by čeliť skutočným následkom, keď tieto hranice prekročia.

Vážnejšie problémy tínedžerov môžu avizovať tieto príznaky v správaní: izolovanosť od ostatných členov rodiny, depresívne nálady, rebelujúce správanie, dlhotrvajúci konflikt v rodine, nevhodní priatelia, problémy v škole, porucha príjmu potravy, požívanie alkoholu/drog, samovražedné myšlienky alebo správanie. Rodičia, ktorí spozorujú niektoré z týchto príznakov reagujú zavedením buď veľmi prehnanych alebo nedostačujúcich hraníc. Príliš prísny rodič riskuje, že dieťa sa členom rodiny odcudzí. Príliš povoľný rodič chce byť najlepším priateľom svojho dieťaťa v čase, keď dieťa potrebuje niekoho, koho môže rešpektovať. V takomto prípade by mali rodičia uvažovať o návšteve psychológa. Zároveň je to posledné obdobie kedy je nevyhnutné začať vychovávať dieťa k hraniciam, ak sa to dovtedy nedialo. Ak dieťa nedokáže povedať alebo rešpektovať „nie“, je dobré, ak rodič vyjasní pravidlá domácnosti a uvedie následky.

Cieľom hraníc je, aby dieťa **nadobudlo vnútornú motiváciu podporovanú prirodzenými dôsledkami konania**. Úspešné zvládnutie rodičovských povinností znamená, že dieťa chce vstať z postele, ísť do školy, chce byť zodpovedné, empatické a starostlivé, pretože je to dôležité pre neho a nie preto, že je to dôležité pre rodiča. To sa stane iba vtedy, ak sú láska a hranice skutočnou súčasťou charakteru dieťaťa. Vtedy sa môže dostaviť aj zrelosť.

**Spracovala:** Mgr. I. Vápeníková, psychológ, CPPPaP Rožňava, Letná 44

### **Zdroj:**

CLOUD, H. - TOWNSEND, J. 2013. *Hranice*. Bratislava: Porta libri. 352 s. ISBN 978-80-8156-009-5.

CHAPMANN, G. - WARDEN, S. 2016. *To keby sme vedeli predtým, než sme mali deti...* Bratislava: Porta libri. 149 s. ISBN 978-80-8156-111-5.

V prípade, že vás problematika hraníc zaujala a radi by ste sa dozvedeli ešte viac o význame a potrebe ich zavádzania pri výchove detí odporúčame publikáciu *Hranice a deti* (Cloud, Townsend, 2016). Kniha aplikuje myšlienky zdravých hraníc na vzťahy s deťmi. Hlavnou myšlienkou knihy je téma ako postaviť hranice v rodine a vstúpiť deťom charakter, vďaka čomu budú v dospelosti žiť vyrovnaný, produktívny a naplnený život.

Ak vás problematika hraníc zaujíma nie len v súvislosti s vašou rolou rodiča, ale aj vo vzťahu s ostatnými oblasťami vášho života (partnerské, rodinné, pracovné vzťahy, vzťah so sebou samým) odporúčame k štúdiu knihu *Hranice* (Cloud, Townsend, 2013). Nezabúdajme na to, že najprv musia mať rodičia zdravý prístup k hraniciam, a až následne to môžu učiť aj svoje deti ☺.