

Ako stanovovať pravidlá u detí

Metodický materiál pre rodičov



Dieťa pre formovanie svojej osobnosti potrebuje hranice a pravidlá, ktoré platia za každých okolností. Ak sú pravidlá nejasné, nedodržiavajú sa alebo rodičia dávajú protichodné pokyny, dieťa to mátie. Nevie, kedy pravidlo platí, kedy nie a ako sa má vlastne správať.

Pravidlo je niečo, čo nám dokáže presnejšie určiť hranicu „odkiaľ – pokiaľ“, a tiež popísať logické následky, ktoré sa s porušením hraníc spájajú. **Hranice** poskytujú deťom pomoc, vytvárajú spoľahlivý systém súradníc, v ktorom sa môžu vyznať. Hranice deťom ukazujú, ako ďaleko môžu zájsť, a zároveň poukazujú na to, čo ešte nedokážu.

Hranice a pravidlá dodávajú človeku istotu. Dobre postavené hranice a pravidlá umožňujú dieťaťu orientovať sa vo svete, predvídať budúcnosť, čo dieťaťu následne umožňuje osamostatňovanie a zvyšovanie sebadôvery.

Pravidlá a hranice, ktoré svojim deťom kladieme, by mali byť jednoduché, nemalo by byť problémom sa podľa nich riadiť a hlavne ich musíme deťom dostatočne jasne a pritom stručne a názorne vysvetliť.

Niekoľko rád pre stanovenie pravidiel:

- 1. Dôraz kladte na obsah nie na počet pravidiel.** Rodičia, mali by ste zjednotiť svoje názory a vytvoriť súbor najdôležitejších pravidiel, ku ktorým sa budete hlásiť a trvať na ich dodržiavaní. Schopnosť stanoviť rozumné pravidlá a citlivo, dôsledne dohliadať na ich dodržiavanie, významne posilní vašu rodičovskú autoritu.
- 2. Stanovujte poctivé pravidlá.** Rodičia, stanovujte také pravidlá, ktoré sú vopred premyslené a pre vás i dieťa splniteľné. Pamätajte, že pravidlá sa stanú bezcennými, pokiaľ nie ste ochotní sami ich dodržiavať.

- 3. Pravidlami sledujte určitý účel.** Účelom pravidiel by, okrem iného, malo byť uvedenie si zodpovednosti za svoje správanie. Dieťa si musí byť vedomé, že ak vykoná X, stane sa Y, a ak sa mu nepáči Y, potom by nemalo robiť X.
- 4. Stanovujte jasné a jednoznačné pravidlá.** Rodičia, sprostredkujte deťom jasne a jednoznačne, aké správanie od nich očakávate doma, v škole, pri hre. Pri stanovovaní a kontrole ich dodržiavania by ste sa mali podieľať obaja, tak otec ako aj matka. Ak máte na to či ono pravidlo rozličný názor, skôr či neskôr to dieťa rozpozná.
- 5. Nekladte zbytočne mnoho pravidiel.** Určite oblasti, pre ktoré je stanovovanie a dodržiavanie pravidiel najdôležitejšie. Čím viac pravidiel, tým viac práce. (Deti vyrastajúce v nadmerne prísnom prostredí môžu byť nervózne, a deti z rodín, kde neplatia žiadne pravidlá, sa môžu cítiť neisté a zmätené). Mnoho pravidiel môže viesť k tomu, že vzťah medzi rodičmi a deťmi sa zvrhne v boj o nenávisť a o moc.
- 6. Vytvárajte také pravidlá, ktoré deťom pomáhajú neprekročiť hranice.** Rodičia vopred si dobre rozmyslite, aké pravidlá svojim deťom stanovíte. Ak dieťaťu stanovujete určitú hranicu, naznačujete mu tým, že za touto hranicou naň číha nebezpečenstvo. No zároveň, že na území vymedzenom touto hranicou bude v bezpečí.
- 7. Pripravte sa na to, že deti budú pravidlá testovať.** Budú to robiť preto, aby sa uistili, či to, čo hovoríte, aj myslíte vážne. Ak sa dieťa pokúsi prekročiť pomyselnú čiaru, hranicu, malo by pocítiť následky svojho konania.
- 8. Dodržujte svoje slová.** Nesľubujte, pokiaľ to nemyslíte vážne! Je veľmi dôležité dodržať a splniť to, čo ste sľúbili. Dieťa si na základe toho vytvorí predstavu, akú má cenu sa na niekoho v živote spoliehať.
- 9. Zmeňte pravidlá vo vhodnom čase.** Tak ako deti rastú, aj ich potreby sa menia, rastie ich vedomie vlastnej zodpovednosti. Ak nesú za svoj život vlastnú zodpovednosť, majú tiež väčšie právo sami o ňom rozhodovať.

Spracovala:

Mgr. Anna Morawová, psychologička CPPP a P Námestovo

Použitá literatúra:

ORVIN, G. H.: Dospívání. Kniha pro rodiče, Grada 2001

ROGGE, J. U.: Rodiče určují hranice, Portál 2005