



# POSTAVLJANJE GRANICA

Cilj postavljanja granica je naučiti dijete samokontroli i naučiti ga da zadovolji svoje potrebe na prihvatljiv način.

Reagirajte **dosljedno**: svaki put i to na isti način. Efikasnije je kada oba roditelja (i drugi skrbnici) reagiraju ujedinjeno i uvijek na isti način. Reagira li roditelj svaki put drugačije, dijete će nastaviti istraživati koje će reakcije određeno ponašanje izazvati. Ako su roditelji uvijek dosljedni, dijete će isprobati druga ponašanja za ostvarivanje svojeg cilja.



### Pružite djetetu mogućnost izbora

- Ponudite mu **izbor** da učini ono što se od njega očekuje prije nego što odredite posljedicu.
- Odaberite **posljedice** tako da one proizlaze iz situacije. Bitno je da dijete nepoželjnim ponašanjem ne dobije ono što je željelo.
- Koristite **time-out** – neka dijete par minuta samo ostane na jednom mjestu (udobno sjedeći na krevetu, stolici, kauču ili tepihu) bez igračaka.
  - Trajanje time-out-a obično je pola minute po godini života (npr. dvije minute za četverogodišnjaka).





### **X Ne vičite.**

Ostanite smireni. Vikanje potiče vikanje.  
Neka posljedice viču umjesto vas.

### **X Ne prijetite.**

Praznu prijetnju dijete doživljava kao prekršeno obećanje.

### **X Ne pregovarajte.**

Recite i zahtijevajte: kratko, jasno i precizno.  
Ako vas ne posluša odmah, reagirajte posljedicom.

### **X Ne pojašnjavajte.**

U emotivno nabijenim situacijama dijete nije spremno slušati.  
Imenujte nepoželjno ponašanje, recite koje ponašanje očekujete i koja je posljedica.  
Npr. *"Udario si sestru, drugi put pitaj da se pomakne, sada ćeš ostati tu sa mnom."*

### **X Ne popuštajte pred pregovaranjem, pritiscima i plakanjem.**

Ignorirajte ova ponašanja. Popustite li, dijete uči nepoželjnim ponašanjem dobiti ono što želi.

### **X Ne udarajte dijete.**

Djetetu predškolske dobi roditelji su najvažniji model ponašanja.  
Vidi li roditelja kako agresijom rješava problem i samo dijete uči agresivno reagirati.

