

DETI A HRANICE

Úvod do problematiky stanovovania hraníc v živote detí

Hranice a hranice u detí

Chceli by sme vám v tejto práci ponúknuť stručný prierez knihou Deti a hranice od autorov H. Clouda a J. Townsenda. Títo autori vo svojej knihe ponúkajú svoje dlhoročné skúsenosti zo psychologickkej praxe a práce s dospelými i deťmi. Kniha hovorí o potrebnosti hraníc vo výchove našich detí, ale aj nás samých, o tom, čo môže byť pre nás prekážkou k vytváraniu týchto hraníc a samotnom procese budovania hraníc u našich detí.

Naša láska k deťom ide ruka v ruke s dávaním im určitých „obmedzení“, aby sme im pomohli „vstúpiť“ do života ako slobodným a zrelým ľuďom, ktorí si môžu pre svoj život vybrať to, čo uznajú za vhodné, a zároveň si budú vedieť niesť prípadné následky za svoje správne i menej správne rozhodnutia.

Čo sú to hranice?

Hranice sú miestom, teritóriom, ohraničujúcim a dávajúcim najavo nejaké územie, oblasť, na ktorej platia isté zákonitosti, ktoré určujú tí, ktorí hranicu zaviedli.

Poznáme štátne hranice, hranice ako ohrady pre zvieratá, hranice ako ploty okolo našich domov, ihrísk, futbalovú bránku a podobne. To sú obyčajne viditeľné, jasné hranice, ktorých sa môžeme dotknúť.

Ale poznáme aj hranice, ktoré sú akoby fiktívne, neviditeľné, vnútorné, skôr citel'né, ktoré pomáhajú prežiť. Sú to napríklad hranice v komunikácii - komunikačnom priestore, hranice v pití, jedení, pri činnosti, v práci a pod.

Jednou z takýchto hraníc je aj naša vlastná hranica voči ostatným, ako aj hranica iných voči nám samým.

Takáto hranice, alebo hranice, ktoré „vysielame“ okolo seba, dávajú iným pociťovať, kde v komunikácii môžu voči nám „ísť“, čo nám ubližuje, čo nás teší, čo je nám príjemné, alebo nepríjemné a podobne. Hovoria tiež o tom, čo si môžeme alebo nemôžeme dovoliť k iným, ako sa k nim máme správať a podobne.

Ak takéto hranice v sebe nemáme vypestované, stáva sa, že nás druhí môžu zraniť a ani o tom nemusia vedieť. Je to preto, že sme im nedali taktne, jasne a s láskou najavo, čo je pre nás prijateľné a čo nie. Ľudovo povedané „odkiaľ – pokiaľ“.

Na druhej strane ani my sami nemusíme vedieť, že nás to nejakým spôsobom zranilo, len sa cítime nepríjemne s tým človekom, prípadne si myslíme, že to tak asi má byť a vedie nás to k istej sebadeštrukcii, k istému vnútornému sebaubližovaniu, obviňovaniu a výsledkom je zranený a zakomplexovaný človek, ktorý uveril klamstvám iného o sebe.

Čo je teda dôležité?

Dôležité je uvedomiť si, že mám právo na nejaké hranice a rovnaké právo na svoje hranice majú aj iní. Ak nemám v sebe takéto hranice vybudované, som postavený pred otázku – Cítim sa dobre? Fungujú mi vzťahy a jednotlivé aktivity bez výraznejších problémov, bez zraňovania seba a iných? Aké je ovocie mojich vzťahov a mojej práce? Necharakterizuje ma to, že stále nestíham, alebo že sľubujem a nesplním to?

Ak pripustíme, že hranice vo svojom živote voči sebe aj iným potrebujeme, môžeme sa im začať učiť a najmä, začať ich zavádzať do praxe.

Bližšie by sme si teraz rozobrali naše hranice ako rodičov, učiteľov alebo vychovávateľov voči deťom.

Prvým dôležitým bodom pre to, aby sme naše deti naučili hraniciam, to znamená istej zodpovednosti, alebo sebareflexii za svoje konanie a činy, je skutočnosť, aby sme tieto hranice používali sami u seba.

S týmto vzniká aj otázka, **prečo deti potrebujú hranice?**

Dá sa použiť všeobecný príklad, prečo potrebujeme chodiť do autoškoly, alebo sa učiť písať, alebo čítať a podobne? Odpoveď prichádza s otázkami. Ako sa toto všetko – čítať, písať, počítat', šoférovať - nedá naučiť odrazu, tak sa dieťa nerodí ani so schopnosťou ovládať samé seba.

Čiže z tohto vyplýva, že ako učenie sa čítaniu a písaniu vedie dieťa k zvládaniu týchto znalostí, vedú hranice dieťa istým spôsobom k rozlišovaniu dobrého od zlého, ukazujú mu smer, utvárajú v jeho vnútri takého červeného alebo zeleného panáčika ako semafor pre to, čo robí, tento semafor sa dá nazvať aj svedomím, ktoré v dieťati postupne dozrieva a stáva sa citlivejším.

Keby sme tieto hranice deťom nestanovili, mohlo by sa stať, že by nás svojimi požiadavkami postupne „prevalcovali“ a vo veľkej miere by si robili, čo chcú, bez toho, že by si uvedomovali, aký dopad to na ich život, či zdravie alebo smerovanie môže mať.

Deťom chýba skúsenosť vedieť odlišiť dobré od zlého a niesť prípadné následky za rozhodnutie sa pre nesprávne veci. Preto sú tu rodičia a dospelí, ktorí by mu v tomto mali pomôcť. Ktorí by mu mali pomôcť doviest' ich k samostatnosti, zodpovednosti, teda prijatiu hraníc iných a vybudovaniu vlastných a k láske.

“Deti sú malí ľudia, ktorí sa nevedia ovládať a snažia sa ovládať všetkých okolo seba. Nechcú prijímať vládu nad sebou a prispôbovať sa požiadavkám mamy a otca, ale chcú mamine a otcove požiadavky meniť!”

Aká je úloha rodiča?

Takými to pomocníkmi pre utváranie ich hraníc sú najmä rodičia. Sú pre deti zdrojom všetkého dobrého, **sú pre nich mostom** medzi svetom istoty v rodine a okolitým svetom. Čomu sa naučí a pre čo dozrie v rodine, to je preňho základom pre „fungovanie“ vo svete, v realite. Práve doma si dieťa tvorí predstavu o skutočnosti, realite, láske, zodpovednosti, rozhodovaní a slobode. My dospelí zrkadlíme túto skutočnosť, lásku, zodpovednosť, rozhodovanie, slobodu a podobne.

Byť pre dieťa týmto zdrojom, mostom, prináša radosti, požehnanie, ale aj starosti. Keď rodičia dávajú bezhranične, deti postupne získavajú pocit, že majú na všetko právo a stávajú sa egocentrickými a náročnými. Ich charakterovým rysom sa stáva nevďačnosť. Na druhej strane, ak rodič je veľmi prísny a kritický, až tvrdý na dieťa, dieťa sa prestane snažiť a nevypestuje si nádej na dosiahnutie cieľa, ktorý prináša odmenu.

Pár „kotvičiek“ čo nám, ako rodičom, môžu pomôcť byť dobrým „mostom“ pre dieťa:
- byť pravdivý

To, akí sme, ako nás vnímajú deti so sebou prináša kus odvahy pozrieť sa sám na seba, priznať si, kde sú moje limity, chyby, porušené hranice a zranenia, ako toto všetko prenášam na vzťah k môjmu partnerovi alebo deťom. Nie je hanbou priznať si - toto neviem, alebo toto sa mi nepodarilo, alebo teraz som ti asi ublížil/a. Keď deti uvidia, že sami vieme byť pravdiví a sebakritickí, že sa vieme ospravedlniť, bude pre nich jednoduchšie tiež si priznať vlastnú chybu. Keď tiež uvidia, že vieme niesť následky za svoje zlyhania alebo chyby, ale aj odpustenie od okolia, bude sa im to zdať prirodzené a budú prijímať túto realitu lepšie, ako

keby sme sa my sami skrývali pred svojimi zlyhaniami, prípadne by sme tvrdo odsúdili zlyhanie niekoho iného. Buďme milosrdní, ale naučme sa tiež prijímať dôsledky svojho konania. Milosrdenstvo je nezaslúžená milosť, preto ju nemôžeme vždy očakávať.

-dôslednosť

Na naše nároky, ktoré máme na deti, je dobré pozerat' sa očami uprenými do dospelosti dieťaťa, teda vidieť ďalej ako len na to, že chceme, aby si dieťa upratalo veci, alebo urobilo úlohu. Treba sa pozerat' na to, aký dopad to bude mať pre jeho prácu, manželstvo, či na neho ako na rodiča. Veľakrát je toto uvedomenie istým motivačným momentom pre nás ako to vydržať.

Dieťa si skôr či neskôr osvojí schopnosť hračky upratať, o to sa netreba báť, ale ak ho nenecháme tieto hračky upratovať samé, alebo tak, ako sme sa dohodli (lebo to robí pomaly, alebo nedokonalo a pod.), učíme ho tomu, aby aj v dospelosti čakalo, že druhí budú robiť mnohé veci zaňho, alebo si nebudú veriť, nevypestujeme v nich pocit, že prácu treba dokončiť a podobne.

- viesť dieťa k uvedomovaniu si svojho myslenia, rozprávania a konania

Sú to oni samé, kto rozhodujú o tom, čo urobia, ako si vyberú a podobne. Samozrejme na úrovni, na ktorej sú.

Čiže klasické vyhováranie sa typu „to je jeho chyba“ alebo „to on urobil“ je v istom veku často počuteľná, ale keď sa s ňou nič nerobí, pretrváva takéto obviňovanie aj v dospelom veku. A stojí pred nami človek, ktorý nechce prijať zodpovednosť za to, čo urobil, alebo ako to môže zmeniť.

Už od takýchto drobností je dôležité viesť dieťa k tomu, ako ono prispelo k tomu, čo sa stalo, či náhodou ono neurobilo niečo, čo takúto situáciu zapríčinilo. Viesť ho k pravdivosti o danej situácii, o pravdivosti svojho príspevku k tomu, čo sa stalo a podobne. Nenechávať dieťa v pozícii, že ono je obeť. Keď takéto pocity v dieťati budeme pestovať, bude sa tváriť ako obeť aj v dospelosti, nevyrastie z tohto postoja.

Čiže keď napríklad hodí nejaké dieťa hračku po svojom kamarátovi, alebo ho udrie, porozmýšľať, či ho ešte predtým toto „ubližované“ dieťa nevyprovokovalo, alebo sa mu neposmievalo a podobne.

- neustále vysvetľovať dieťaťu možné následky svojho konania

Ak sa rozhodne pre „to“ alebo „ono“, môže to mať také alebo onaké následky. Napríklad, keď si nepoupratuje izbu, nebude môcť ísť pozerat' televízor, alebo keď nepomôže s domácimi prácami, nebude môcť robiť svoje obľúbené činnosti a podobne.

Najdôležitejším momentom pri vysvetľovaní týchto dôsledkov správania je to, aby sme to previedli aj do praxe a vopred dieťaťu povedali, čo bude nasledovať, ak neurobí to, na čom sme sa dohodli. Čiže keď si nebude chcieť ísť urobiť poriadok, aj keď nebude robiť nič zlé, len sa proste „zamotá“ pri nejakej inej činnosti, už svoj obľúbený film, či rozprávku nepôjde pozerat' a podobne.

Dieťa musí vidieť, že to myslíme vážne a že aj keď ho ľúbime, nemôžeme svoje rozhodnutia iba tak meniť. Nech je naše áno - áno a naše nie - nie.

Aké môžu byť naše prekážky pri budovaní hraníc našich detí:

- závislosť na dieťati – k rastu dieťaťa je potrebná láska. Rodič mu poskytuje blízkosť, dôvernosť, starostlivosť, ktoré dieťa potrebuje pre svoj život. Táto blízkosť je však niekedy zo strany rodičov zamieňaná za potrebu rodiča mať lásku svojho dieťaťa. Problém vzniká, keď rodičia potrebujú mať blízkosť svojho dieťaťa pre naplnenie svojich neuspokojených potrieb. Dieťa tak slúži svojmu rodičovi k tomu, aby mu prinášalo teplo, blízkosť, lásku a podobne.

Dieťa sa tak príliš skoro stáva rodičom. Takáto závislosť rodiča na dieťati vytvára u týchto detí v dospelosti pocit potreby starať sa o druhých, trpí depresiami alebo nutkavým správaním.

Keď potrebujete niekoho lásku je veľmi ťažké tohto človeka napomenúť alebo ho o niečo pripraviť, pretože tým riskujete, že sa od vás tento človek odtiahne, bude sa na vás hnevať alebo vo vás vyvolá pocity viny a vy o jeho lásku prídete. Je to „láska zo strachu“ zo straty priazne dieťaťa.

Položme si nemilosrdnú, ale úprimnú otázku: „Nebojím sa, že keď svojmu dieťaťu poviem „nie“, prídem o jeho lásku, ktorú od neho potrebujem?“

Hľadajme si rovnocenných partnerov, nerobme si partnerov z detí, alebo v nich nehľadajme naplnenie nejakých svojich zranení, či nedostatku lásky.

- prílišné stotožnenie sa s dieťaťom – niekedy sa stáva, že rodičia nevedia odložiť uspokojenie potrieb svojich detí preto, že sa príliš stotožňujú s ich pocitmi. Je potrebné, aby sa rodičia vedeli vcítiť do bolesti, strachu a osamelosti svojich detí. Prispieva to k emocionálnemu naplneniu detí, ich pocity sú pochopené. Niektorí však bolestné pocity svojho dieťaťa zamieňajú za svoje vlastné. Toto je možno moment, kedy sa takýto rodič môže pozrieť na svoju minulosť a hľadať tú oblasť, ktorá je zranená z jeho detstva (môže to byť odťahovanie sa od neho, keď bolo dieťaťom, nedostatok kontaktu a pod, čo má v dospelosti za následok, že takýto človek je neistý a chce dávať prítomnosť a kontakt svojmu dieťaťu a podobne, robí to až prehnane). V knihe sa uvádza príklad, ako sa rodičia prvýkrát po troch rokoch, ako sa im narodilo dieťa, rozhodnú vyjsť si na večeru. Zoženú opatrovatelku, všetko je v poriadku, ale v momente, keď chcú rodičia odísť, dieťa začne plakať a matka má pocit, že keď svoje dieťa teraz opustí, veľmi mu ublíži. Myslí si, že ich dieťa túto situáciu nezvládne a tak sa rodičia nakoniec rozhodnú, že nikam nepôjdu. Treba rozlišovať medzi bolesťou a ublížením.

- vnímanie lásky a svojráznosti ako vzájomných nepriateľov - niektorí rodičia sa boja nesúhlasu, konfrontácie alebo bežnej odlišnosti od svojho dieťaťa, myslia si, že to naruší ich vzťahy. Lásky a svojráznosti k sebe patria a navzájom sa neohrozujú. Nemôžeme niekoho naozaj milovať, pokiaľ nemôžeme jednať svojrázne. Napríklad ak máme dieťa, ktoré nie je príliš spoločenské, nerobme z neho spoločenský typ.

- ignorovanie a následný výbuch - tento postoj učí dieťa, že má vo všetkých požiadavkách vytrvať. Vie, že v 9 prípadoch z desiatich mu bude vyhovené a ten jeden prípad s výbuchom rodiča predsa vydrží. Deti treba napomínať včas, byť v tomto napomínaní dôsledný. Dieťa chce v obchode najskôr maličkosti, ktoré dostáva a za pár dní chce polovicu obchodu. A vtedy to rodič neznesie a vybuchne. Dieťa musí vedieť, že si každý deň (alebo podľa dohody) môže vybrať drobnosť, ale nepovoľovať mu v tom, že si každý deň bude vyberať stále väčšiu a náročnejšiu vec.

- vyčerpanosť – pokiaľ sa vám zdá, že vás vaše deti vyčerpávajú, môže to znamenať niekoľko vecí. Buď vám chýbajú podporné vzťahy blízkych, alebo nemáte dostatok času. Hranice sa nedajú udržiavať vo vzduchoprázdne. Alebo ste svoje deti naučili tomu, že ak budú dostatočne vytrvalé, tak sa im poddáte.

Učenie sa hraniciam

Ako sme si už povedali, deti sa učia hraniciam podľa toho, ako sa správame my a ako hranice zavádzame do praxe.

Dieťa bude skúšať naše hranice, pevnosť nášho rozhodnutia, aby sa o skutočnosti týchto hraníc naozaj presvedčilo. To je úlohou dieťaťa, a úlohou rodiča je, aby týmto nátlakom odolal. Aby dokázal odolať prostriedkom, ktoré dieťa používa, ako sú hnev, trucovanie, záchvaty zlosti, plač a podobne.

Je niekoľko princípov/zákonov ako sa budujú hranice, ktoré deti potrebujú poznať. My si načrtne len dva z týchto princípov.

- čo zasejeme, to aj zožneme

Znamená to, že čo zasejem, ako sa budem správať, to aj neskôr zožnem. Teda s takým ovocím svojho správania sa stretnem. Napríklad, ak budem veľa utrácať, dôsledkom tohto utrácania bude to, že nebudem mať peniaze na dôležitejšie veci, prípadne mi nevystačia a podobne.

Na jednej strane učíme dieťa hraniciam v rôznych oblastiach a hovoríme im o dôsledkoch, ktoré z ich negatívneho správania sa môžu plynúť. Na druhej strane však nesmieme zabúdať chváliť ich za ich spoľahlivosť a úspechy, ktoré v tomto dosiahnu. A to nám otvára možnosť deťom isté výsady rozšíriť. Pochopia, že za svoju spoľahlivosť dostávajú aj viac slobody.

Ak sa stane, že sa dieťaťu nepodari dodržať isté hranice, ktoré sme si stanovili a ono príde o nejakú výsadu, je dôležité vcítiť sa do jeho pocitu straty, to znamená, že prejavíme aj my ľútosť nad tým, že sa mu to alebo ono nepodarilo. Určite nie je vhodné vytvárať uňho prehnané pocity viny a zavalit' ho výčitkami „Vidíš, ja som ti to hovoril!“ a podobne.

Niekedy zabráňujeme rastu vytvárania hraníc u našich detí tým, že nenecháme naše deti niesť dôsledky toho, čo zasiali. Ak je toto pre nás ťažké, poprosme niekoho, kto nám v tom pomôže, pýtajme sa samých seba, prečo je to pre nás ťažké. Môže to byť nejaké naše zranenie, alebo nedostatočné hranice v našom živote.

Než vyvodíme dôsledky, presvedčme sa, že je naše dieťa zdravé, že netrpí nejakými emocionálnymi problémami a podobne, čo môže byť pochopiteľným prejavom nevhodného správania sa nášho dieťaťa (rozvod, napätie v rodine, presťahovanie sa, choroba, strata rodiča apod.). Týmito problémami je potrebné sa zaoberať s odborníkom.

Je rovnako dôležité s dieťaťom hovoriť o jeho prejavoch nevhodného správania a to v čase, keď je pokojné a nie je prítomné takéto správanie. Treba mu povedať, že nás to zaujíma ako sa správa a chceli by sme pochopiť, prečo sa tak správa, možno nás prekvapí odpoveď, ktorú nám dieťa dá. Možno odhalí niečo, čo sme nevedeli a budeme sa vedieť pohnúť ďalej.

Čo sa týka odmien za vykonané úlohy – je vhodné pri osvojovaní si nejakej zručnosti deťom odmeny poskytnúť, ale keď túto zručnosť zvládne, je dobre presunúť sa na iné osvojovanie si a taktiež tam presunúť odmenu. Teda neodmeňovať časom niečo, čo patrí do bežného života, ako napríklad vynášanie smetí a podobne. V reálnom živote sa za minimálne výkony špeciálne prémie nedávajú. Naopak, za nesplnenie minimálnych požiadaviek sa udeľujú skôr sankcie.

Zrelosť prichádza vtedy, keď prestaneme vyžadovať, aby život plnil naše požiadavky, a začneme plniť požiadavky života. Dieťa takúto realitu prijíma ako svojho nepriateľa, dôsledky, ktorým sa učí za nesplnené úlohy a hranice, ich vedú k prijímaniu reality.

- zodpovednosť

Pre rozvoj zodpovednosti je pre dieťa dôležité prijať fakt, že ich životy a problémy sú ich životmi a problémami, že každý je zodpovedný predovšetkým sám za seba. V knihe sa píše, že „bremená“, ktoré máme jedni druhým niešť, sú ťaživé balvany v živote, ako je napríklad nejaká kríza, choroba a podobne. Ale „náklady“ si musíme niešť sami, sú to „batohy“ ako napríklad pracovať, chodiť do školy, učiť sa, bežné domáce práce, povinnosti voči iným a podobne. Toto je to, čo treba deťom ukázať. Oni vidia svoje batohy ako balvany a snažia sa nás prosieť o pomoc aj vo veciach, ktoré sú schopné zvládnuť samé. Ak im budeme nosiť ich batohy, nikdy ich nenaučíme samostatnosti, zodpovednosti a slobode.

Deti ale potrebujú vedieť, že ak by sa dostali do ťaživej životnej situácie, vždy môžu prísť a povedať, čo sa im stalo, že vždy dokážeme nájsť ako rodina spôsob, ako tento „balvan“ spoločne niešť a zvládnuť. My sme pre nich pomocníkmi pri nesení tohto „balvanu“.

Týchto princípov, ktoré analogicky za sebou nasledujú, je v knihe uvedených niekoľko, my sme si pre prehľadnosť a stručnosť opísali len dva z nich.

Na záver sú tu popísané jednotlivé obdobia života dieťaťa a možnosti zvládania jednotlivých hraníc v tejto etape ich života.

Hranice v jednotlivých obdobiach života dieťaťa:

- prvých dvanásť mesiacov – takéto malé dieťa si buduje svoj vzťah s matkou a otcom, učí sa dôvere, preto sa tu veľmi o hraniciach hovoriť ešte nedá. Dieťa nie je dostatočne zrelé a zatiaľ je to obdobím úplného prijímania pocitu bezpečia a lásky od svojich rodičov.
- prvý až tretí rok – deti v tomto veku nemusia ešte úplne rozumieť logickým pochodom rodiča, ale už vedia rozoznať, že keď poslúchnu vaše „nie“, znamená to pre nich bezpečie a keď vaše „nie“ ignorujú, prináša to nepríjemnosti.
- tretí až piaty rok – deti už pomaly začínajú rozumieť dôvodom, prečo niešť za svoje správanie zodpovednosť a čo znamenajú dôsledky ich správania. Môžu o tom s rodičmi diskutovať. Učia sa prijateľne správať ku kamarátom, dospelým, začínajú pomáhať v domácnosti. Ako motivačný faktor tu pôsobí odobratie hračiek, zakázanie nejakej obľúbenej zábavy a podobne.
- šiesty až jedenásť rok – dieťa sa tu začína viac stretávať s kamarátmi, chodí do školy, pohybuje sa viac vo svete mimo rodinu. Stanovuje si hranice najmä v oblastiach voľného času, povinností a peňazí. Dôsledky nedodržaných hraníc vedú k odňatiu stretávania sa s kamarátmi, domácich výhod a podobne.
- dvanásť až osemnásť rok – dieťa si upevňuje svoju identitu, smerovanie k svojej budúcnosti, sexuálne dozrievanie, vzťahy a hodnoty. Rodič by mal prechádzať od ovládania svojho dieťaťa k ovplyvňovaniu. Dôsledkami nedodržania hraníc je odobratie vreckového, vymeranie trestu vyplývajúceho zo zlyhanej situácie.

„Rodičovstvo je dočasná úloha, nie vaša identita. Deti rodičov, ktorí majú tiež svoj život sa učia, že nie sú stredom ich sveta, a tiež to, že sami môžu ísť za svojimi vlastnými snami.

Naše deti nie sú poistkou pre náš dôchodok, spoločenské vyžitie alebo zdravotné problémy. Sú tu pre Život a samé pre seba. Je dobré nezakrývať pred deťmi svoje slabosti a zlyhania. Učia sa tým, že dospelí nie sú dokonalí. Iná vec je hľadať u svojich detí naplnenie svojich potrieb. Nezat'ážujte svoje deti svojimi zraneniami. Napríklad nehľadajte u svojho dieťaťa útechu na svoju bolesť, ani v ňom nehľadajte svojho najlepšieho priateľa, napĺňanie týchto potrieb hľadajte u dospelých. Vaše dieťa má dosť práce so svojim dospievaním a dozrievaním.“

Spracovala: Mgr. M. Zaťková
špeciálna pedagogička CPPPaP v Galante

podľa knihy: Deti a hranice od autorov: Henry Cloud a John Townsend, Návrat domů, 2007