

VODIČ GRANICE

Granice su dobra i pozitivna stvar. To su ograničenja koja postavljaš deci na osnovu onoga što ti smatraš da je ispravno i dobro za njih.

Deci su granice neophodne, one im daju sigurnost, poverenje da postoje odrasle osobe koje brinu o njima, kojima je stalo do njih, koji ih vole i neće im dozvoliti da rade ono što nije u njihovom interesu. Deca će pružati otpor granicama, ali će ceniti onoga ko je dosledan i saosećajan. Cilj ovog vodiča je da ti postaneš samopouzdan/na u postavljanju granica.

PROGRAM PORODICA PRE SVEGA



Sadržaj U OVOM VODIČU



1. Otkloni prepreke

2. Odluči šta ti je važno

3. Primeni, budi dosledan/na
i saosećajan/na

Uzmi omiljeni napitak,
svesku i olovku i
dovoljno vremena da
zapišeš uvide i odluke.

deo 1

OTKLONI PREPREKE

Ovde ćemo proći kroz najčešće situacije i uverenja koja predstavljaju prepreke u postavljanju granica.



deo 1

PREPREKE

Proceni da li se nešto odnosi na tebe i primeni savet.

1 Želiš da izbegneš detetove burne emocije i reakcije, ne želiš da ulaziš u prepirke zato popuštaš.

Savet: Uči i vežbaj da procesuiráš svoje emocije (podseti se ove vežbe). Dete ima burne emocije jer još nema razvijenu sposobnost tolerancije na frustraciju. Dete ima burne reakcije jer još nema razvijenu sposobnost neutralizacije emocija. Obe sposobnosti deteta se razvijaju kroz ove situacije u kojima postavljaš granice, ti procesuiráš svoje emocije, ostaješ smiren/na, odlučan/na i siguran/na u svoju odluku.

2 Nisi potpuno siguran/na, preispituješ se i dvoumiš oko granice. Ponekad insistiraš na njoj, a ponekad popuštaš.

Savet: Donesi odluku unapred.

To ćemo zajedno uraditi kroz deo 2 ovog vodiča.

3 Ulaziš u duga i široka objašnjenja zašto je granica važna i zašto dete treba da je prihvati.

Savet: Dete ne mora da prihvati, niti da se složi sa granicom. Dobro je dati detetu razloge svoje odluke, ali je kontraproduktivno uveravati dete u ispravnost te odluke.



leo 1

PREPREKE

4 Frustrira te što iznova i iznova treba da podsećaš na granicu.

Savet: Deca uče kroz ponavljanje i doslednost. Prihvati da je ponavljanje potrebno dok deca ne savladaju lekciju. Ponavljanje ne znači objašnjavanje, već pokazivanje/izražavanje i doslednost.

Kada ovo prihvatiš nećeš se nepotrebno frustrirati i nervirati što će ti ostaviti više energije za doslednost.

5 Smatraš da dete nema razloga da se ljuti i bude nezadovoljno.

Savet: Dozvoli detetu da izrazi svoje emocije. Deca pružaju manji otpor granicama kada osete da su njihove emocije viđene i potvrđene.

A kada dete nauči i prihvati granicu neće se zbog nje više ljutiti i frustrirati. Ali za to mu je potrebno vreme i doslednost.

6 Smatraš da moraš biti oštar/ra, distanciran/na da bi te deca ozbiljno shvatila.

Savet: Umesto da se emocionalno distanciraš u tim situacijama, oseti sigurnost i odlučnost.

beleške

Ovde zapiši svoje uvide, ono što želiš da примениš i pitanja za grupni poziv.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

deo 2

ODLUČI ŠTA TI JE VAŽNO

Odluka je pola posla.



deo 2

ODLUKA

Pogledaj Točak roditeljstva u Vodiču Vizija. U istom Vodiču pogledaj šta si zabeležio/la o tome šta želiš i šta ti je važno za svoju porodicu. Te uvide iskoristi da bi doneo/la odluku koje granice želiš da postaviš.

Zapiši granice, a zatim preispitaj zašto su ti i koliko te granice važne.

Zapiši granice.

Obrazloži svaku zašto ti je važna.

Oceni od 1 do 10 važnost svake granice. 10 izuzetno mi je važno. 1 veoma malo mi je važno.



deo 2

ODLUKA

Sada je vreme za odluku.

1

Odluči koje su granice važne i želiš odmah da ih primeniš. Definiši jasno granice, očekivanja od dece.

.....

.....

.....

2

Odluči šta ćeš uraditi kada dete pređe granicu.

.....

.....

.....

3

Donesi odluku i na emotivnom nivou. Oseti odlučnost i sigurnost povodom ovih granica.

.....

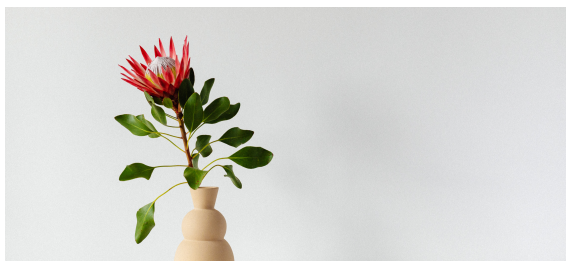
.....

.....

deo 3

PRIMENI, BUDI DOSLEDAN/NA I SAOSEĆAJAN/NA

Ne zaboravi da neverbalna komunikacija: tvoja
emocija, ton glasa, stav, gestikulacija, govor tela
jasnije prenose poruku nego reči.



deo 3

PRIMENA

Uradi to uz dramu, frustraciju i neprijatnosti.

- 1 Upoznaj dete sa granicama. Važno je da dete unapred zna koje su granice, zašto su postavljene, šta se konkretno od njega očekuje, koje su zabrane i šta će se desiti kada to ne bude ispunjeno.

- 2 Saslušaj dete, njegove argumente, emocije, pokaži da razumeš njegov doživljaj i takođe pokaži i oseti sigurnost i odlučnost po pitanju granice.

- 3 Sprovedi granice saosećajno i odlučno i ostani dosledan/na kroz neprijatnosti i frustracije koje granice nose.

beleške

Ovde zapiši pitanja za grupni poziv. Gde ti je potrebna dodatna podrška? Da li su ti potrebne ideje kako da komuniciraš sa decom kada dođe do otpora, negodovanja, burnih emocija i reakcija?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Čestitam ti na
posvećenosti!*



Vinka Radojković, ACPI Parent coach & consultant, Build great minds Parent coach, Integrativni psihodinamski coach, NBI™ Savetnik za decu i odrasle, trener razvojnih veština, trener emocionalne inteligencije

tel: +381648987505

e-mail: kontakt@razgovarajmooroditeljstvu.rs