

## Nastavovanie hraníc

### ☞ 1. Stupeň - **MRNČANIE, PLAČ, BEDÁKANIE, ŠKRÍPANIE ZUBAMI**

**Riešenie** – asertívna technika POKAZENEJ GRAMOFÓNOVEJ PLATNE – dôsledne, BEZ mentorovania, argumentácie, hnevu, ale **vytrvalo a pokojne**

### ☞ 2. Stupeň - **ZLOŠŤ A AGRESIVITA**

**Riešenie** – asertívna technika POKAZENEJ GRAMOFÓNOVEJ PLATNE – dôsledne, BEZ mentorovania, argumentácie, hnevu, ale **vytrvalo a pokojne**;

1. zachovajte pokoj a neberte si to, čo dieťa vypustí z pusu, osobne (Si odporná!);
2. ukážte deťom, kde urobili chybu (Môžeš, keď ... .);
3. dajte im vedieť, že chyby robiť môžu, ale s dôsledkom musia počítať (Chápem, že ... hneď ... Môžeš, keď ... .);
4. pomôžte im s riešením problému a ich vlastného citového rozpoloženia (Je to v poriadku, že sa hneváš. Môžeš, keď ... .).

Ak treba, pomôže objatie, dotyk. Ak staršie dieťa utečie, vysvetlite to krátko a pokojne (Útekom sa nič nevyrieši, problém stále čaká. Stále platí, že môžeš, keď ... .)

### ☞ 3. Stupeň – **TRUCOVANIE, AFEKT**

**Riešenie** – asertívna technika POKAZENEJ GRAMOFÓNOVEJ PLATNE – dôsledne, BEZ mentorovania, argumentácie, hnevu, ale **vytrvalo a pokojne**;

1. zachovajte pokoj;
2. **trucovanie** - nekomentujte správanie dieťaťa, pokračujte vo svojej práci a dajte mu priestor na reakciu;  
**afekt** - nekomentujte správanie dieťaťa, nerozprávajte, zabezpečte bezpečnosť dieťaťa; ak je dieťa malé, vezmite ho do náručia a pevne držte; nedovoľte mu ubližovať si, ale NEKOMENTUJTE! Uznajte pocit dieťaťa, vyjadrite pochopenie a lásku, buďte tam preň prítomní toľko, koľko potrebuje;  
Ak urobí, čo treba, OK. Ak neurobí, **nemôže** za žiadnych okolností;
3. akokoľvek dieťa situáciu vyrieši, **nekomentujte, nehodnoťte, nevyčítajte.**

V každom prípade im **PONECHAJTE DÔSTOJNOSŤ.**

Pokiaľ aj zmeníte v priebehu procesu na situáciu názor, v danej chvíli už nerobte nič. Je dôležité ustáť celý aktuálny proces s kamennou tvárou hráča pokru, a čo ste raz povedali, to nateraz platí. Nabudúce to môžete vyriešiť inak.

## DÔSLEDOK, nie trest

☞ 1R = related = súvisiaci = dôsledok súvisí s aktuálnym správaním (nerešpektuje čas na počítači, nebude sa s ním hrať, neuprace si hračky, odložte ich mimo dosah, nestihne večierku, nabudúce ju skrátte o meškanie) ► má na dosah poučenie do budúcnosti a rozhoduje sa samo, ako rovnakú situáciu nabudúce vyrieši = preberá zodpovednosť;

☞ 2R = respectful = rešpektujúci = neviniť, nezahanbovať, neubližovať, nesiahajú na dôstojnosť dieťaťa, dôležitá je úcta a rešpekt k obom zainteresovaným stranám; treba brať do úvahy, že dieťa je dieťa a rešpektu a úcte sa učí od nás, t.j. zodpovednosť za komunikáciu je na strane dospelého!;

☞ 3R = reasonable = rozumný = dôsledok je JEDEN a je primeraný veku a vývinovému štádiu dieťaťa (Jarda Dušek: O výchove);

☞ H = helpful = užitočný = dôsledok prináša pochopenie, voľbu a vedomú zmenu, je neosobný.

## Komunikácia vytvárajúca spojenie

☞ Povedz mi, ako sa cítiš. (záujem, pozornosť)

☞ Chcem pochopiť, ako sa cítiš. (empatia)

☞ Lúbtim ťa, aj keď sa hneváš. (bezpodmienečná láska)

☞ Je to v poriadku, aj keď sa hneváš. (bezpečné prostredie, v ktorom môžem vyjadriť svoje emócie slobodne a bez trestne)

☞ Môžem ťa objasniť? (bezpečie, hormonálne uvoľnenie)

☞ Poďme sa spolu zhlboka nadýchnuť. (zastavenie stresovej reakcie)

☞ Je to veľký, stredne veľký alebo malý problém? (dôležitosť dieťaťa a rešpekt)

☞ Ako ti môžem pomôcť? (zmena zamerania pozornosti na hľadanie riešenia)

☞ Ospravedlňujem sa, že ... (prebratie zodpovednosti)

☞ Nabudúce ... (očakávanie zlepšenia, chuť zmeniť situáciu)

☞ Môžeme začať odznova? (druhá šanca)

Ak ste v koncoch a už neviete, ako ďalej, reagujte srdcom, zastavte myšlienky, zhlboka sa nadýchnite a uvedomte si, že to stvorenie je vašich 50% a je to jediná bytosť na svete, ktorá vás miluje absolútne bezpodmienečne, nezištne a čisto a je pripravená vám odpustiť úplne všetko. Je to čistá láska. Tak sa len k nemu skloňte, pozrite sa mu hlboko do očí a vydýchnite: „LÚBTIM ŤA.“