



DJEČJI VRTIĆ  
RIJEKA



# Kako djetetu postaviti granice i pravila?

Nepoželjna ponašanja djetetova su reakcija na nezadovoljene potrebe. Na temelju roditeljskih reakcija dijete uči kojim ponašanjima može ostvariti ono što želi. U trenutnim uvjetima socijalnog distanciranja djetetu je teško ostvariti njegove potrebe poput kretanja i druženja s vršnjacima. Snažne emocije (poput straha i nesigurnosti) također mogu izazvati neprimjerena ponašanja. Cilj postavljanja pravila i granica je naučiti dijete samokontrolu i naučiti ga da zadovolji svoje potrebe na prihvatljiv način.

Pripremila

**Josipa Kuretić**

stručni suradnik psiholog

[josipa.kuretic@rivrtici.hr](mailto:josipa.kuretic@rivrtici.hr)

Dječji vrtić Rijeka – CPO Turnić

## DJECI OSJEĆAJ SIGURNOSTI DAJU:

- \* ljubav
- \* disciplina
- \* pažnja
- \* komunikacija
- \* rutina
- \* kontinuitet i dosljednost
- \* primjer ponašanja
- \* poštovanje



## KARAKTERISTIKE DJETETA OD 3 – 6 GODINA

- \* ima potrebu za pažnjom roditelja
- \* neprestano se igra
- \* cjepidlači oko svojih igračaka
- \* ima burne emocionalne reakcije
- \* nevjesto je u socijalnim vještinama
- \* istražuje svim osjetilima
- \* stalno je u pokretu
- \* teži samostalnosti i neovisnosti
- \* želi samo o sebi odlučivati i biti uvaženo
- \* radoznalo je o svijetu oko sebe
- \* istražuje neposrednom manipulacijom i postavljanjem pitanja
- \* istražuje koliko moći i utjecaja ima, ispituje granice
- \* previše je sigurno u sebe i iskušava svoje sposobnosti i preko dopuštenih granica
- \* više voli govoriti nego slušati



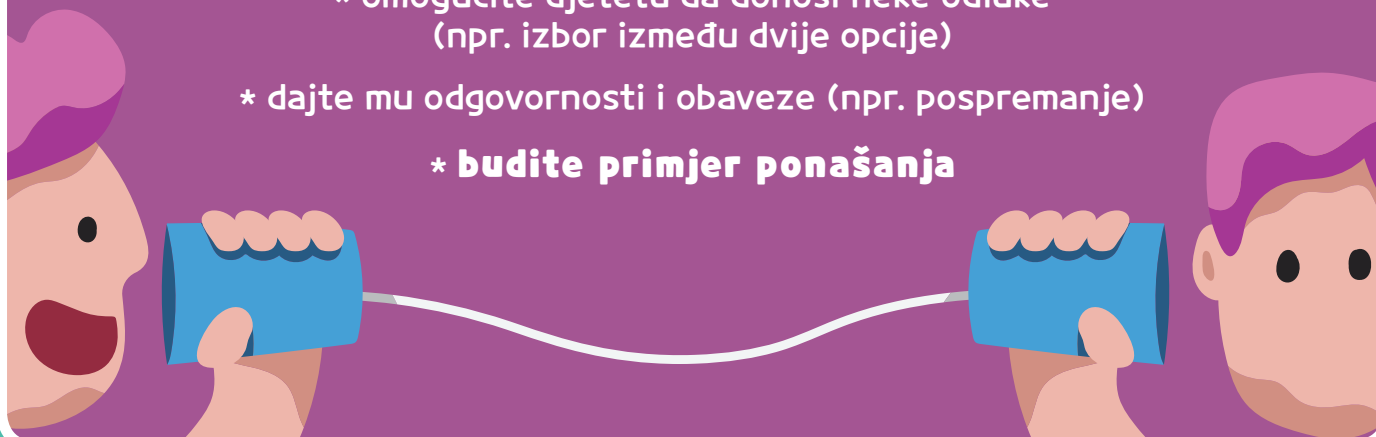
## POSTAVLJANJEM GRANICA I PRAVILA DIJETE UČI:



- \* prepoznati vlastite porive i što ih izaziva
- \* prepoznati posljedice ponašanja
- \* samokontrolu
- \* imenovati emocije i razumjeti njihove uzroke
- \* prepoznati i izraziti vlastite emocije na prihvatljiv način
- \* o pravednosti i obzirnosti
- \* empatiju i altruizam

## PREVENCIJA NEPOŽELJNIH PONAŠANJA

- \* sagradite temelje od ljubavi, povjerenja i poštovanja
  - \* ohrabrujte dijete
- \* slušajte dijete i zajedno raspravljajte o emotivnim situacijama
  - \* odredite jasna i jednostavna pravila
  - \* izrecite očekivanja prije novih situacija
- \* dogovorite što dijete može činiti kada je frustrirano
  - \* uspostavite obiteljske rituale
  - \* osmislite fleksibilnu dnevnu rutinu aktivnosti
  - \* pronađite svaki dan vrijeme za nježnost
- \* odvojite vrijeme koje ćete provoditi sa svakim djetetom ponaosob
  - \* omogućite djetetu da donosi neke odluke (npr. izbor između dvije opcije)
  - \* dajte mu odgovornosti i obaveze (npr. pospremanje)
  - \* **budite primjer ponašanja**



# REAKCIJE NA NEPOŽELJNO PONAŠANJE

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.

- sačuvajte mir i nadzor nad sobom
- privucite pozornost dodirom, gledajte dijete u oči
- pazite na ton glasa i govor tijela
- budite kratki i određeni
- imenujte nepoželjno ponašanje
- dajte jasnu i pozitivno formuliranu uputu što je trebalo učiniti
- dajte jasnu informaciju što će sada činiti (posljedica)
- ohrabrite i nagradite poželjno ponašanje čim se pojavi

Pružite djetetu mogućnost izbora - ponudite mu izbor da učini ono što se od njega očekuje prije nego što odredite posljedice. U nekim situacijama preusmjeravanje na drugu aktivnost može biti učinkovita posljedica. Odaberite posljedice tako da one proizlaze iz situacije. Bitno je da dijete nepoželjnim ponašanjem ne dobije ono što je željelo. U nekim situacijama to će biti jednostavno (npr. oduzimanje igračke koju je otelo). Nekada je dovoljno dijete izvući iz situacije (npr. pozvati ga da ostane uz roditelja ili ga usmjeriti na drugu aktivnost). 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).



# ŠTO NE ČINITI?

- ✗ **Ne vičite.**  
Ostanite smireni. Vikanje potiče vikanje. Neka posljedice viču umjesto vas.
- ✗ **Ne prijetite.**  
Praznu prijetnju dijete doživljava kao prekršeno obećanje.
- ✗ **Ne pregovarajte.**  
Recite i zahtijevajte: kratko, jasno i precizno. Ako vas ne posluša odmah, reagirajte posljedicom.
- ✗ **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.*
- ✗ **Ne popuštajte pred pregovaranjem, pritiscima i cmizdrenjem.**  
Ignorirajte ova ponašanja. Popustite li, dijete uči nepoželjnim ponašanjem dobiti ono što želi.
- ✗ **Ne udarajte dijete.**  
Djetetu predškolske dobi roditelji su najvažniji model ponašanja. Vidi li roditelja kako agresijom rješava problem i samo dijete uči agresivno reagirati.





## KADA S DJETETOM RASPRAVLJATI O NEPOŽELJNIM PONAŠANJIMA?

O nepoželjnim ponašanjima treba razgovarati kada je dijete smireno i spremno za razgovor. U situaciji burnih emocija čim roditelj počne pričati, dijete prestane slušati. Vrijeme prije odlaska na spavanje može biti efikasno za ove oblike razgovora. Ispitajte dijete što je željelo postići. Dogovorite se što može učiniti drugi put u toj situaciji. Raspravite kako se osjećalo. Raspravite i o emocijama drugih osoba koje su bile uključene u situaciju. Recite djetetu kada se Vi tako osjećate i što onda činite. Koristite tematske slikovnice i priče koje pomažu.

Iskoristite svakodnevne situacije i budite model ponašanja. Imenujte svoje emocije i pojasnite djetetu što činite. Povežite svoje iskustvo s djetetovim iskustvima.

