

Dragana Aleksić



GRANICE

kada • kako • zašto

KONKRETNI PRIMERI
I JASNE SMERNICE ZA
SVAKODNEVNE SITUACIJE

SVE ŠTO TI JE
POTREBNO
DA SE OSEĆAŠ
SIGURNO



www.aleksicdragana.com

SADRŽAJ

Šta su granice, zašto su važne i čemu služe?	6
Šta sigurno nisu granice	9
Želje i potrebe – gde postaviti granicu	11
<i>Primeri</i>	14
Kada je potrebno postaviti granicu	15
Da li granice mogu biti fleksibilne	16
Da li je ponekad dovoljno samo reći „NE“	21
Šta se dešava kada je previše roditeljskog „NE“	23
<i>Primeri</i>	25
Granice i frustracija idu ruku pod ruku	26
Ciklus frustracije	29
Kako dete uči gde su granice	34
Šta je kazna, a šta posledica	36
<i>Primeri</i>	40
Kako se detetu postavljaju granice	42
<i>Primeri</i>	44
<i>Primeri iz prakse:</i> Kako se postavljaju granice za uzrast do tri godine	47
<i>Primeri iz prakse:</i> Kako se postavljaju granice za uzrast od tri do šest godina	54
Kako i zašto dete testira granice	58
Kako da prepoznamo da je dete postavilo granicu (uzrast do tri godine)	60
Kako da prepoznamo da je dete postavilo granicu (uzrast od tri do šest godina)..	63
<i>Primeri</i>	63
Lične granice roditelja	67
Zašto nam je teško da postavljamo granice	70
Stigli smo do kraja	72

Autorka: Dragana Aleksić

Lektura i korektura: Ivanka Andrejević

E-knjiga „Granice – kada, kako, zašto“ je autorsko delo i kao takvo zaštićeno Zakonom o autorskim i srodnim pravima. Svako neovlašćeno preuzimanje, kopiranje, umnožavanje delova e-knjige ili u celosti, stavljanje u promet, postavljanje na društvene mreže, sajtove ili na bilo koji server koji bi je učinio dostupnom drugim osobama, smatra se povredom autorskih prava i kažnjivo je zakonom. Čitanjem ove e-knjige saglasni ste da poštujete navedeno.

Copyright © 2025 Dragana Aleksić

Sva prava zadržana. Sva prava pripadaju nosiocu autorskog prava.

Dragi roditelji,

Pred vama je detaljni vodič o granicama, kako biste bolje razumeli njihovu ulogu u vaspitanju. Razlog za ovaj poduhvat je što na konsultacijama sa roditeljima svakodnevno slušam koliko se muče sa postavljanjem i održavanjem granica. Uočila sam da većina roditelja nailazi na slične dileme i prepreke zbog kojih im se postavljanje granica čini teškim ili čak nemogućim – a onda često i odustaju.

Primetićete da, kao ni u drugim svojim izdanjima, ni u ovom priručniku ne nudim gotove formule i laka rešenja. Umesto toga, pružam vam temeljno razumevanje i informacije koje će vam pomoći da prepoznate i prevaziđete sopstvene prepreke. Naravno, postoji i jasna struktura kako se granica postavlja da bi je dete razumelo i vremenom uvažilo, ali to je tek ona „višnja na vrhu šlaga“. Struktura je zato ostavljena za sam kraj – jer da biste stigli do višnje, najpre morate uživati u torti i šlagu.

Ovaj priručnik neće rešiti sve vaše dileme i probleme, ali će vam dati okvir i pomoći da se osećate sigurnije i odlučnije. Znaćete tačno zašto postavljate granice, i kada i kako da to uradite.

Prvo pitanje koje se spontano nameće je – kada je pravo vreme da se počne sa granicama. Sigurno ste čuli ili čitali da se granice postavljaju od malih nogu, ali vam nije bilo najjasnije kako se to radi. Ovo zapravo znači da, čim dete počne da puzi i da se kreće kroz stan, obezbeđujete njegov prostor tako što stavljate fizičke prepreke, poput štitnika za utičnice; zatvarate vrata onih prostorija u koje dete ne sme da uđe; postavljate jastuke ispred niskih stočića; sve što visi poput dugih zavesa ili stolnjaka podižete van dohvata detetovih ruku; stavljate zaštitu na oštre ivice stolova, i sl.

Dakle, prve granice odnose se na to da dete bude bezbedno u prostoru u kojem boravi.



Primeri i smernice su podeljeni na uzrast do tri godine i od tri do šest godina, najviše zbog razvojnih mogućnosti dece. Princip postavljanja granice je isti, pa ako je vaše dete starije od šest godina vi ćete se samo susretati sa drugačijim situacijama, a granice ćete postavljati kako je opisano.

Videćete i da je deo sadržaja usmeren na prepoznavanje detetovih granica, uz predloge kako da mu pomognete da ih zaštiti. Naime, da bi naše granice zaista „radile“, moramo uvažiti i granice svog deteta.

Posebno je obrađena tema detetove frustracije u susretu sa ograničenjima. Postoje dva razloga što je ovo važno: da biste znali kako da postupate na adekvatan način, i kako biste razumeli da otpor i reakcije koje dete pokazuje ne znače da ono u budućnosti neće poštovati granice. Dete je u procesu učenja i intenzivnog razvoja, pa još ne može lako da ih prihvati. Ovo je za njega novo iskustvo koje donosi nelagodu, a upravo kroz nju uči da razvija sopstvenu otpornost. Biće i situacija kada ćete morati da donesete „teške“ odluke i suočite se sa različitim detetovim emocijama – od tuge i razočaranja do ljutnje i besa.

To je ona druga strana medalje roditeljske uloge: ponekad je za sveukupnu dobrobit deteta potrebno postupiti onako kako se njemu ne dopada. Ovo se dešava, na primer, kada želi nešto što bi po vašem mišljenju loše uticalo na njegov razvoj ili bilo opasno po njega (iako „sva druga deca to imaju“).

Čak ni starije dete od osam, deset ili petnaest godina, ne može da donosi odluke koje nose posledice za koje ono nema kapacitet da ih sagleda i razume, niti može biti odgovorno za sopstveno zdravlje i bezbednost. U takvim slučajevima je na nama da preuzmemo odgovornost i donesemo najbolju odluku za dete, a zatim mu pomognemo da se izbori sa emocijama koje je ta odluka pokrenula.



Zbog ovakvih odluka ponekad ćete voditi unutrašnju borbu, možda ući u raspravu sa drugim roditeljem, ili će se vaše dete dani na vas. Ipak, zapamtite: ovo ne znači da ste loš roditelj, već upravo suprotno – roditelj kojem je sigurnost deteta važnija od toga da ga nikada ne razočara ili da mu dete ništa ne zameri. Ako će se već ljutiti na vas, neka to bude zato što ste ga zaštitili, a ne što ste ga izložili nečemu opasnom i neodgovornom. Granice nisu jedna situacija, već ceo vaš odnos.

I na kraju, večno pitanje – da li će postavljanje granica obezbediti da dete uvek posluša i sarađuje? Neće! To je proces učenja za oboje, sa usponima i padovima. Vi ste svom detetu životni učitelj – izvor sigurnosti, neko od koga uči kroz pozitivne primere, ali i kroz greške. Budite spremni i na to da ćete rezultate često videti tek godinama kasnije, jer brzina kojom dete nešto usvaja zavisi od brojnih faktora.

Zato odustanite od ideje da uvek morate da uspete i da rezultat mora da bude odmah uočljiv. Ponekad ćete uspeti, a ponekad nećete – to je životna realnost. I uspeh i neuspeh su neophodni, kako za dete, tako i za vas. Zadržati stabilnost u tim situacijama prava je kruna vašeg uspeha – a ne da vas dete uvek i u svemu posluša.

Uvek imajte u vidu sledeće:

- Granice su neophodne svima
- Sasvim je normalno što dete pokušava da ih testira i probija
- Očekujte burne reakcije – ljutnju, bes, plakanje, durenje
- DA, potrebno je mnogo ponavljanja
- NE, niste loš roditelj ako se dete buni i plače zbog postavljenog ograničenja

Želim vam da uživate u ovim važnim lekcijama i samom procesu izgradnje i jačanja odnosa poverenja sa svojim detetom.

ŠTA SU GRANICE, ZAŠTO SU VAŽNE I ČEMU SLUŽE?

Granice su skup putokaza i pravila koji nas štite na različitim nivoima – fizički, emotivno, zdravstveno, energetski, materijalno... Njima određujemo gde se završavamo mi i gde počinje neko drugi, šta je bezbedno a šta opasno, šta nam prija a šta ne, na šta ćemo pristati, a na šta nećemo...

Granice – osnova roditeljstva

U kontekstu roditeljstva, granice su jedan od glavnih načina kako brinemo o svom detetu i njihovo postavljanje predstavlja zadatak roditelja i generalno odraslih.

Granice su okviri i smernice za ponašanje deteta kako bi na prvom mestu bilo bezbedno i zbrinuto. Druga njihova uloga je da pomoću njih dete nauči kako funkcionišu svet i odnosi među ljudima – da postoje pravila koja važe za sve. Treća podjednako važna uloga je razvijanje samokontrole i otpornosti deteta na nelagodu/frustraciju, naravno uz vođstvo i podršku roditelja.

Štite pravila i obezbeđuju njihovo sprovođenje

Iza svake granice stoje prethodno utvrđeno pravilo ili dogovor, kao i najava posledice ukoliko budu prekršeni. Kada ih dosledno sprovodimo, dete dobija izvesnost i osećaj sigurnosti, jer zna u kojim okvirima može da se kreće, kao i šta može da očekuje. Ovo naravno važi i za odrasle.

Jedna od najvećih zabluda je da su granice kazna. Granice su važna lekcija i ne želimo da ih predstavimo kao kaznu niti da ih uvodimo zastrašivanjem, iz emocija ljutnje, besa, ali i bespomoćnosti i nesigurnosti. Sve ovo su pogrešni motivi i pokretači, jer granice ne bi trebalo da povređuju, već da štite. Ako razumemo da granice predstavljaju alat za zaštitu deteta i poučavanje, lakše ćemo ih postaviti uz odgovornost i ljubav.

ŠTA SU GRANICE, ZAŠTO SU VAŽNE I ČEMU SLUŽE?

Vi procenjujete i donosite odluke

Druga zablude je da, ako se dete buni i protestuje, to znači da roditelji nešto rade pogrešno. Ne, to u prvom redu znači da se dete zdravo razvija, jer prirodno reaguje na ograničenje i oseća frustraciju.

Vaše dete ne mora da se složi sa granicom, niti da mu se određena granica sviđa – jer ona ne služi da dete učini srećnim, već da osigura njegovu bezbednost. Dete može da se buni, ali to ne znači da bi roditelj tada trebalo da uzmakne – naprotiv. Dete ne može da proceni i odluči šta je u nekoj situaciji za njega bezbedno, pa samim tim ne može ni da preuzme odgovornost – to je isključivo zadatak i obaveza roditelja.

Ne komandujete, već usmeravate

Iako ponekad tako može da zvuči, na primer u situacijama kada detetu preči neposredna opasnost, granica nije komanda, naredba niti zabrana za sve i svašta. **Granica je pre svega informacija** – okvir koji detetu omogućava da se razvija i uči, a da se istovremeno oseća sigurno.

Njome usmeravamo dete na ono što znamo da je bolje za njega, ali mu istovremeno dopuštamo da iskusi i prirodne posledice. Da mu na primer bude hladno jer nije htelo odmah da obuče jaknu, ili da oseti glad jer je odbilo užinu.

Tada ga poučavamo kroz razumevanje i empatiju: „Da, hladno ti je jer nisi obukao jaknu. Hoćeš sam da je obučeš ili ja da ti pomognem?“; „O, razumem da si gladan jer nisi pojeo užinu. Hoćeš sada bananu?“ – umesto kroz kritiku i ljutnju: „Lepo sam ti rekla, a ti nećeš da slušaš!“

Na taj način zadržavamo odnos poverenja i poštovanja i učimo dete da procenjuje i pravi izbore koji će za njega imati što manje štetnih posledica.

STIGLI SMO DO KRAJA

Dragi roditelji,

Prošli smo zajedno kroz sve ono što najviše izaziva dileme – od toga šta granice zapravo jesu, a šta nisu, kada ih postavljamo i kako izgledaju u praksi, pa sve do toga kako da se nosite sa detetovim frustracijama, testiranjem, ali i sopstvenim emocijama i izazovima u svakodnevnim situacijama. Nadam se da vam je sada slika mnogo jasnija, a možda već osećate i olakšanje.

Granice nikada nisu samo „pravila i zabrane“. One su deo našeg odnosa sa detetom, deo načina na koji ga učimo sigurnosti, odgovornosti, poštovanju i povezanosti.

Ova tema se prirodno nadovezuje na ono o čemu sam pisala u svojim prethodnim knjigama. U e-priručniku *Budi najbolji roditelj svom detetu* govorila sam o tome kako razvoj emocionalne stabilnosti utiče na detetovu sliku o sebi, samopoštovanje i samopouzdanje. U e-knjizi *Umetnost komunikacije sa decom* pokazala sam kako način na koji razgovaramo sa detetom oblikuje naš odnos. A u e-knjizi *200 igara za decu i roditelje* ponudila sam vam praktične načine da kroz igru gradite bliskost, poverenje i radost zajedničkog vremena.

Sve ove teme čine jednu celinu – pozitivan pristup vaspitanju i svesno roditeljstvo.

Želim da vas ohrabrim da budete strpljivi i sa sobom i sa svojim detetom. Nemojte očekivati da granice odmah „rade“ – to je proces u kojem i dete i vi učite zajedno. Biće dana kada će sve ići glatko, i dana kada će vam se činiti da ništa ne funkcioniše.

Vaša najveća uloga je da detetu budete siguran oslonac: da stojite iza onoga što kažete, da ga čujete i razumete, i da mu pokažete da je voljeno i kada se ljuti i kada se buni. Zato granice nisu kraj igre, već okvir unutar kojeg dete uči da slobodno raste.

Ako iz svega pročitano zapamtite samo jedno, neka to bude ovo – **granice nisu prepreka, već most između vas i vašeg deteta**. One nisu način da ga kontrolišete, već da mu pomognete da raste sigurno, stabilno i sa poverenjem u sebe i u vas.

Budite nežni, budite dosledni i imajte poverenja – i u dete i u sebe. To je najbolji poklon koji možete da mu date.

REČ-DVE O MENI

Ja sam Dragana Aleksić, *Family Coach*

Svoje znanje iz različitih koučing edukacija, NLP-a, brojnih edukacija iz pozitivnog pristupa vaspitanju i svesnog roditeljstva, razvoja mentalnog sklopa, kao i dugogodišnje iskustvo kao kouč, primenila sam na porodične teme, pre svega na pozitivnu i efikasnu komunikaciju roditelja i dece. Moja uloga kao kouča je profesionalna podrška na putu ka rešenjima za svakodnevne situacije i izazove sa kojima se danas suočava savremena porodica.



Ovu podršku realizujem onlajn kroz svoje autorske programe **Emotivni detoks** (rad na sebi) i **Umetnost komunikacije sa decom** (konsultacije za roditelje).

Na mom sajtu www.aleksicdragana.com dostupni su vam i brojni tekstovi na ove teme. Ukoliko želite da se informišete o individualnom radu možete mi pisati na: dragana.familycoach@gmail.com.

Pored ovog e-priručnika, autorka sam i elektronskih knjiga **Umetnost komunikacije sa decom**, **200 igara za decu i roditelje**, **Budi najbolji roditelj svom detetu** i prve porodične društvene igre na našem tržištu – **Igralice**. Više o ovim proizvodima možete pročitati na mom sajtu.

