



Sočuten.si

Janja Urbančič

3 najpomembnejše stvari, ki jih morate vedeti pri postavljanju meja

Naučite se reči NE spoštljivo in odločno

Uvod

"Don't be afraid
of losing people.
Be afraid of losing
yourself by trying
to please everyone
around you."

Unknown



Avtorica knjige:
Janja Urbančič

Pozdravljeni in dobrodošli, dragi starši, vzgojitelji, učitelji, morda babice ali dedki. To, da ste odprli tole e-knjžico, pomeni, da si želite novega znanja in usmeritev, želite si meje postavljati na drugačen način, kot so jih postavljali včasih (s kaznovanjem, grožnjami in prisilo), hkrati pa se zavedate pasti popuščanja in dopuščanja nezaželenega vedenja ter si želite postati bolj odločni, a hkrati še vedno spoštljivi.

Zato vam čestitam za vašo vedoželjnost in se vam obenem zahvaljujem za pripravljenost na spremembe. Upam, da se zavedate, da ste zaradi tega zelo pomembni, saj ste nosilci sprememb v družbi. Večina ljudi (ne samo staršev, ampak tudi strokovnjakov) namreč še vedno verjame, če otroka ne bomo kaznovali, da ga bomo s tem nujno razvadili. Ne poznajo pa vmesne potisočutnega, spoštljivega, osebnega in hkrati odločnega postavljanja meja.

Postavljanje meja je ena od veščin, ki je za odnos med staršem in otrokom izjemnega pomena. Izjemnega pomena je tudi za zdrav otrokov razvoj. Hkrati pa je to veščina, s katero imajo/imamo starši največ izzivov in ki pri starših izzove mnogo bolečih občutkov.

Nekateri starši meje postavljajo pregrado (s kričanjem, kaznovanjem, kritiko, prisilo, celo udarci), spet drugi imajo nasproten problem - meje postavljajo preohlapno, nejasno ali pa jo postavijo in nato pod otrokovim pritiskom (jokom) popustijo. Večina ljudi pa niha med tema dvema skrajnostima.

Spet tretji se neprestano sprašujejo, kdaj postaviti mejo in iščejo meje zunaj sebe (v knjigah, strokovnjakih, drugih starših, ipd.) ter ne zmorejo začutiti svojih lastnih meja.

Nekateri starši postavijo meje prepozno, ko so že zelo jezni (prej seveda otroku že 6x povejo, kaj pričakujejo od njih, vendar jih otrok ne upošteva, saj poznate to, ane? ;)). In ker ne zmorejo začutiti jasne meje že prej, se v njih nabira jeza, dokler ne eksplodirajo.

Četrto so preveč utrujeni od vsakodnevne dirke za preživetje in ostalih skrbi in enostavno ne zmorejo vztrajati, ker nimajo

več potrebne energije za to.

Nekateri težko vztrajajo zato, ker otrok ob postavljeni meji doživlja frustracijo, ki jo starši nato težko zdržijo (ker se bojijo, da jih otrok ne bo imel rad, ker jim je hudo ob pogledu na jokajočega otroka, ker se bojijo konfliktov, itd.) in ob otrokovem jok ali zahtevi nato popustijo ali pa se v njih ob tem pojavi jeza.

Včasih pa nastane konflikt med staršema, ki se ne zmoreta dogovoriti, kako bosta postavljala meje, katera pravila bodo veljala ali pa se pred otrokom prepirata o tem, kdo ima prav (tole sva midva s partnerjem res težko presegla, zato vem, kako trd oreh je to).

Skoraj vsi smo se že znašli v situaciji, ko smo imeli svoje težave (s šefom, s partnerjem, taščo, prijateljico, finančne težave, ipd.), naš otrok je naredil popolnoma isto dejanje kot ponavadi (in smo ponavadi tudi mi ostali mirni), mi pa smo zaradi svojih lastnih nepredelanih čustev, svojo stisko prenesli na otroka (kričanjem, nestrpnostjo, kaznovanjem, itd.). Tudi tukaj gre za vprašanje prestopanja meja (tokrat otroku) in sposobnostjo predelovanja lastnih frustracij.

Nekateri starši ne zmorejo postaviti meje, ker nekje globoko v sebi čutijo, da niso pomembni (oziroma, da je otrok pomembnejši od njih)...da si ne zaslužijo tudi oni miru, spoštovanja, ljubezni...in tako dajejo prednost vsem ljudem okrog sebe (vključno z otroki), sebe pa postavljajo na zadnje mesto.

Spet nekateri starši menijo, da bi morali biti popolni....da bi morali že vse to vedeti, da bi postavljanje meja morali obvladati in čutijo neznanske občutke krivde ter sramu (pri tem pa jim nekateri strokovnjaki, ki mnogokrat obsojajo starše zaradi tega, niso v nobeno pomoč).

Pojavijo se tudi občutki nemoči, žalosti, strahu (da bodo razvadili svoje otroke, da jih bodo psihično poškodovali, da ne bodo samostojni, da ne bodo spoštljivi, itd.) pa vse do jeze in zmedenosti.

"When we fail to set boundaries and hold people accountable, we feel used and mistreated. This is why we sometimes attack who they are, which is far more hurtful than addressing a behavior or a choice."

Brené Brown

Vse to sem
doživljala v
precejšnji meri
tudi sama, zato
točno vem, kako se
počutite.

Sem namreč mama dveh šolskih otrok, starih 7 in 10 let, kar pomeni, da se vsakodnevno srečujem s postavljanjem meja. Na tej svoji poti sem ogromnokrat padla, naredila napako, jo spoznala (ali pa tudi ne) in jo popravila, se ogromno izobraževala, predelovala svoje vzorce iz preteklosti, se pogovarjala z drugimi starši in tudi strokovnjaki s področja vzgoje, opazovala svoja otroke, opazovala sebe in svoja čustva ter reakcije ter se učila, učila, učila (in se še vedno vsakodnevno učim)... predvsem o tem, kako graditi pristen, globok odnos s svojima največjima učiteljema.

V vseh teh letih osebne rasti, branja knjig, preučevanja koncepta sočutnega starševstva, sem spoznala, da si prioritete v vzgoji sledijo po tem vrstnem redu:

- 1. Odnos (stik)**
- 2. Meje**
- 3. Vse ostalo**

Če namreč ne zmoremo vzpostaviti in zgraditi pristnega, spoštljivega, iskrenega, avtentičnega, zaupljivega in ljubečega odnosa s svojim otrokom, bomo namreč morali postavljati neprimerno več meja. Zakaj je temu tako? S tem, ko počasi, skozi leta gradimo takšen odnos, se otrok ob nas namreč počuti varnega. Sprejetega. Ljubljenega. Spoštovanega. Uzrtega. In ko se otrok (pravzaprav vsak človek) počuti znotraj sebe na takšen način, potem to odseva tudi v zunanjem svetu s svojim vedenjem.

Pomislite na svoj odnos s partnerjem... Ko se ob njem počutite res ljubljeni, sprejeti, zaželeni in varni, ko mu zaupate...ali pa če imate na splošno dober dan in se počutite umirjeni ter znotraj sebe varni, potem enostavno nimate potrebe po tem, da bi ga kritizirali (če pa ga že, to storite veliko bolj obzirno kot pa če se ob njem počutite nesprejeto), prav tako nimate potrebe, da bi se prepirali z njim. Enostavno čutite, da je vse ok in se to pozna tudi v vašem vedenju do njega in v vedenju na splošno.

Ko pa se ne čutite ljubljene, sprejete, zaželene in varne, kritike kar letijo, hitro se sprete, če sklepam po sebi- kar iščete prepir. Ali pa se zaprete vase in mu ne pustite, da se vam približa.

Prav tako se obnaša otrok, ki se ne počuti

dobro. Ki ne čuti osnovne varnosti. Ki ne čuti naše ljubezni. Ki ima občutek, da ni sprejet takšen, kakršen je, ampak da bi moral biti drugačen (bolj ubogljiv, bolj samostojen, bolj miren, bolj prijazen, manj živahen, manj naporen, manj jokav,...). Podobno kot mi odrasli se obnaša otrok, ki je poln potlačenih čustev, ker jih ob staršu ne sme sprostiti.

Otrok, ki staršu zaupa, ki se ob njem počuti varnega in sprejetega, mu bo veliko lažje sledil kot pa otrok, ki se ob staršu ne počuti varnega in sprejetega. Starš, ki je 'pozitivna' avtoriteta (ki si prizadeva biti iskren, pristen, oseben, spoštljiv, ki zna biti odločen in vztrajen, ki prizna svoje napake, ki se trudi biti zgled, ki zmore sklepati kompromise,...), bo otroka veliko lažje vodil kot pa starš, ki se poslužuje raznih kazni, groženj in sile. Tak starš mora postavljati veliko več meja, saj se otroci takšnemu vodenju (vodenju na silo z zlorabo moči) ponavadi upirajo. Prav tako bo imel večje izzive pri vodenju starš, ki ni odločen, ki je popustljiv, ki ne ve natančno, kaj hoče in zato vodstvo prepušča svojemu otroku. Tudi takšen otrok se ob staršu ne počuti varnega in mirnega.

Zakaj toliko staršev ne zmore zgraditi takšnega ljubečega odnosa s svojim otrokom? Ker smo bili kot otroci tudi MI

ranjeni. Ker tudi naši starši niso z nami znali zgraditi takšnega zaupljivega in spoštljivega odnosa. Zato je izrednega pomena, da celimo svoje lastne rane, zato, da zmoremo dati otroku tudi tisto, česar nam niso zmogli dati naši starši. Velikokrat se namreč izkaže, da lahko poznamo vsak košček teorije, ki pa ga ne zmoremo prenesti v prakso ravno iz teh razlogov - ker znotraj sebe nismo ok (na tem mestu je nujno tudi, da omenim, da je vzgajati po teoriji brez pristnosti, avtentičnosti...torej brez da vse to **zares** čutimo tudi v sebi, vzrok za številne kratke stike z našimi otroki- otroci namreč nujno potrebujejo pristnega starša in ne nekoga, ki vlogo starša samo igra).





1. najpomembnejše načelo: MEJE V VZGOJI NISO NAJPOMEMBNEJŠE, NAJPOMEMBNEJŠI JE ODNOS!

Gradite torej pristen odnos s svojim otrokom, bodite 'pozitivna' avtoriteta in meje boste morali postavljati veliko manj pogosto.

Prav tako vam bodo otroci veliko lažje sledili in lažje bodo z vami sodelovali. Manjkrat boste morali povzdigniti glas, da vas bodo upoštevali in manjkrat bodo kršili pravila.



"If you want to live an authentic, meaningful life, you need to master the art of disappointing and upsetting others, hurting feelings, and living with the reality that some people just won't like you. It may not be easy, but it's essential if you want your life to reflect your deepest desires, values, and needs."

Cheryl Richardson



2. načelo: POSTAVLJAJTE OSEBNE MEJE

Tole načelo zna biti za nekatere še posebej trd oreh (vsaj zame je bil na začetku), saj nismo navajeni osebne govorice. Veliko lažje nam je postavljati neosebne meje: Ne skači po kavču. Ne tepemo se! To pa ni lepo. Fantje se ne obnašajo tako grdo. Ste opazili, da v teh mejah ni starša?

Kako bi se glasile osebne meje v teh situacijah? **Nočem**, da skačeš po kavču! **Hočem**, da greš dol. **Ne dovolim/ne maram**, da tepeš sestro. **Ni mi všeč/ne maram/nočem/ne dovolim**, da jemlješ igrače iz rok. Itd.

V teh besedah je zaznati mnogo več starša. Hočem, nočem, ne dovolim, ne maram, ni mi všeč... Vse to otroku daje povratno informacijo o tem, kdo smo **MI** kot starši. Kaj hočemo in česa nočemo. Kaj dovolimo in česa ne dovolimo. Kaj nam je všeč in česa ne maramo.

Jesper Juul, danski družinski terapevt (ki je zame najpomembnejša oseba na področju vzgoje (in odnosov nasploh) v svetovnem merilu) pravi, da otrok ne upošteva meje,

ki je bila postavljena, temveč upošteva **človeka**, ki je mejo postavil.

Eden najpomembnejših premikov, ki se je zgodil v meni, ko sem začela uporabljati osebno govorico, je bil ta, da sem se začela mnogo bolj zavedati, kdo sem jaz. Kaj hočem in česa nočem. Kaj mi je všeč in česa ne maram. Kaj dovolim in česa nikakor ne dovolim in je **TO** tista zadnja meja, preko katere ne grem (čutite odločnost?). Prej sem postavljala meje tako, da sem se večkrat vprašala: Kaj bi drugi starši naredili v tem primeru? Ali pa: Kaj strokovnjaki pravijo, da je potrebno narediti v takem primeru? Ali pa sem bila preprosto izgubljena in nisem vedela ali mejo postaviti ali ne (seveda je to takoj izkoristil moj otrok, ki je zaznal mojo neodločnost).





Ko sem začela uporabljati osebno govorico, sem se začela veliko bolj pogosto obračati in opirati predvsem nase. Na svoj notranji kompas. Na to, kje so **MOJE** meje. Če sosedu dovoli, da njen otrok skače po kavču, to ne pomeni, da moram to dovoliti tudi jaz. Morda imamo novo sedežno (ona pa staro)....morda je moj otrok obut (njen pa sezut), morda njej ni toliko pomembno, če se kaj uniči ali umaže (meni pa je), morda se ona ne boji toliko, da bo njen otrok padel in se udaril (ker morda nima poleg sedežne klubske mizice z ostrimi robovi), jaz pa se bolj bojim (lahko da smo že imeli slabo izkušnjo in smo že šli na urgenco zaradi tega), itd. Seveda velja lahko tudi obratno.

TO so osebne meje. Za mnogo stvari ni enotne meje in odgovor 'To se ne dela!/To ni lepo./Pridni fantje (punce) se ne obnašajo tako!' preprosto ni dovolj.

Seveda obstajajo neke splošne norme in pravila (spoštovanje, nenasilje, bonton), ki se jih držimo v družbi, zato da družba lahko funkcionira.

Osebne meje veljajo do takrat, ko s tem nikogar ne prizadanemo ali ne prestopamo njegove osebne meje.

Starši, ki ne postavljajo osebnih meja na zgoraj opisani način (hočem, nočem, ni mi

všeč, ne dovolim...) se večkrat tudi ujamejo v nepristnost in večkrat vzgajajo po knjigah, po teorijah, po nekih zunanjih pravilih in praviloma manj čutijo sebe. V družbi velja zmota, da otroci večkrat preizkušajo meje, sama pa verjamem, da otroci na tak način poskušajo starše pripraviti do tega, da pokažejo svoj pravi jaz. Izza maske...izza vloge starša poizkušajo izvabiti resnično osebo, resničnega starša. **NJIHOVEGA** starša. Otroci, ki čutijo, da oseba na drugi strani samo igra vlogo starša, večkrat poizkušajo s stalnim 'izzivanjem' (neprimernim vedenjem) samo zato, da bi starš končno pokazal, kdo v resnici je.

Kdaj sem to zares dojela? Nekega dne sta moja otroka kar naprej nekaj izzivala, se pretepala med sabo, nista me upoštevala, nista upoštevala pravil, obnašala sta se nespoštljivo. Poskusila sem najprej z mirnim prigovarjanjem, nato sem postajala čedalje bolj vznemirjena in sem začela povzdigovati glas, nato sem začela z grožnjami s kaznijo in ker v resnici ne verjamem v kazni, te grožnje nato nisem izpeljala. Sem se pa čez nekaj minut zalotila, da se derem na njiju, da ne morem več, da naj nehata, da se počutim nemočno, da ne vem več, kaj naj naredim, da me bosta upoštevala...Začela sem jokati in sesedla sem se pred njima na tla. Kot bi





odrezal, sta se umirila in ugotovila, da se RES ne počutim ok. Šele tedaj sta namesto 'zatežene mame' videla v meni osebo, ki se počuti nemočno in ki ne zmore več. Zakaj? Ker sem namesto pridigarskega, moralističnega tona uporabila osebno govorico in pokazala resnična čustva (namesto jeze nemoč in obup). In to je bilo to, kar sta potrebovala od mene- resnično mamó, z resničnimi čustvi. Ko v podobni situaciji zmorem to narediti že prej (pojasnim, da sem utrujena, da resnično potrebujem njuno sodelovanje, ker imam naporen dan, da se ne počutim v redu, itd.), me upoštevata že veliko prej. Ker čutita, da je to, kar govorim zame res pomembno.

Ko sem 'samo tečna in zatežena mama', sem pač 'samo tečna in zatežena mama' (v mojem pridiganju ni mene, zato me tudi veliko težje upoštevata).



"Boundaries are,
in simple terms,
the recognition of
personal space."

Asa Don Brown





3. načelo: PRI POSTAVLJANJU MEJA BODITE SOČUTNI



Otrok veliko lažje sprejme mejo, če smo do njega sočutni. Če razumemo, kaj se v njem dogaja. Če ga slišimo. Če razumemo njegove potrebe ali želje.

In to razumevanje tudi izrazimo z besedami:

1. Vem, da si želiš, da bi ti kupila tole igračko, vendar sem se odločila, da bomo danes kupili samo nujne stvari.

2. Razumem, da si se ustrašil, da ti bo Jan za vedno vzel tvoj tovarnjak, vendar se bo samo igral z njim. Ja, tvoj je, imaš prav. In nič ti ga ne bo vzel. Zato ga lahko brez skrbi posodiš tudi Janu.

3. Si žalostna, ker ne smeš k Tini na obisk, ane? Razumem te. Danes gremo na družinski izlet, k Tini pa boš lahko šla drugič.

4. Razumem, da se ti ne da pomivati posode. Res te razumem, ker se je meni tudi velikokrat ne da. Vseeno pa vztrajam pri tem, da opraviš svoje opravilo in s tem prispevaš

svoj delež v naše gospodinjstvo.

Če boste otroku najprej potrdili in ovrednotili (validirali) njihova čustva, bodo imeli občutek, da jih zares razumete in slišite. To pa je včasih vse, kar otroci potrebujejo.

Včasih pa tudi to ni dovolj. In takrat je odpor res velik. Tukaj nastopi pomemben trenutek za starša: da se odloči, kako zelo pomembna mu je meja, pri kateri vztraja. Včasih na tej točki ugotovimo, da so naše zahteve ali meje preveč toge in v tem primeru lahko otroku brez težav povemo nekaj takšnega: V redu. Vidim, da sem v tem primeru prestrog in preveč zahtevam od tebe. Sploh ne vem, zakaj vztrajam pri NE. Verjetno zato, ker sem tako navajen (na tem mestu je tudi priložnost za pogajanja v smislu 'Prepričaj me s svojimi argumenti'. Morda pa boste ugotovili, da ima





vaš otrok čisto razumne želje, ki jih zlahka dobro argumentira. Argumentiranje je tudi ena od pomembnih veščin vsakega odnosa, ki omogoča spoštljive odnose, namesto zlorabe moči).

V takšnem primeru otrok ne bo dobil napačne informacije- da mu popuščate. Ker je to vaša zavestna odločitev. Pošuščanje bi bilo takrat, ko bi se slišali izrekati nekaj podobnega kot: Ok, ok! Naj ti bo! Tako in tako nimam nobene besede pri tej hiši!

Ali pa: Joj, si naporen. Na, samo da bo mir.

V veliko primerih pa v takšnem prelomnem trenutku ugotovimo, da je potrebno vztrajati. To ponovno lahko naredimo na več načinov.

Eden od teh je nespoštljiv:

- Kaj sem ti rekel!?! NE! In nehaj tečnariti!
- Ali pa: Ni govora! Kaj si pa misliš?!?
- Ali pa: Če ne boš nehal, boš dobil po riti/ danes ne bo risanke!

Vztrajamo lahko tudi na spoštljiv, vendar odločen način:

- RES te razumem, da bi šel rad danes k Mateju, Alen. Moj odgovor pa je še vedno NE in pri tem vztrajam. Lahko pa greš jutri po kosilu.
- Resno mislim, Tina! Nočem, da mečeš žogo po stanovanju! Lahko pa se žogaš zunaj.

Zelo vztrajni otroci (mnogo starejšim jim reče trmasti ali nemogoči), včasih meje ne bodo upoštevali, kljub temu, da smo besedno odločni. V tem primeru bomo morali ukrepati fizično: ga fizično odstraniti od predala, ki ga vztrajno odpira...mu ustaviti roko/nogo, če tepe...in mu s tem jasno dati vedeti, da mislimo skrajno resno.

Včasih moramo od besed preiti k dejanjem v zelo kratkem času (ko je situacija nevarna) ali pa besede celo izpustiti (ko je situacija skrajno nevarna).

Vsekakor pa so prigovarjanje v nedogled, prošnje, obljube in poskusi podkupovanja pri postavljanju meja nezaželeni, čeprav včasih razumljivi- naša utrujenost, imamo zelo slab dan, nas je česa zelo strah ali nas nekaj zelo skrbi in enostavno ne zmoremo biti svojemu otroku starš, kot ga v tistem trenutku potrebuje, itd.





Zaključek

Postavljanje meja je veščina, ki se jo učimo celo življenje. Ne samo v odnosu z otroki, ampak tudi v odnosu do drugih ljudi in predvsem v odnosu s samim seboj.

Za vašega otroka ne potrebujete biti popolni starši, ampak dovolj dobri starši, ki se trudijo, ki prevzemajo odgovornost za svoje napake ter jih poskušajo popraviti. Že samo to je dovolj. Tudi na področju postavljanja meja.

"There is no way to be a perfect mother and a million ways to be a good one."

Jill Churchill

Sočuten.si 

Janja Urbančič