

Spoštljivo in učinkovito postavljanje mej

O bližini in mejah med odraslimi in otroki

Šola za starše

OŠ Medvode

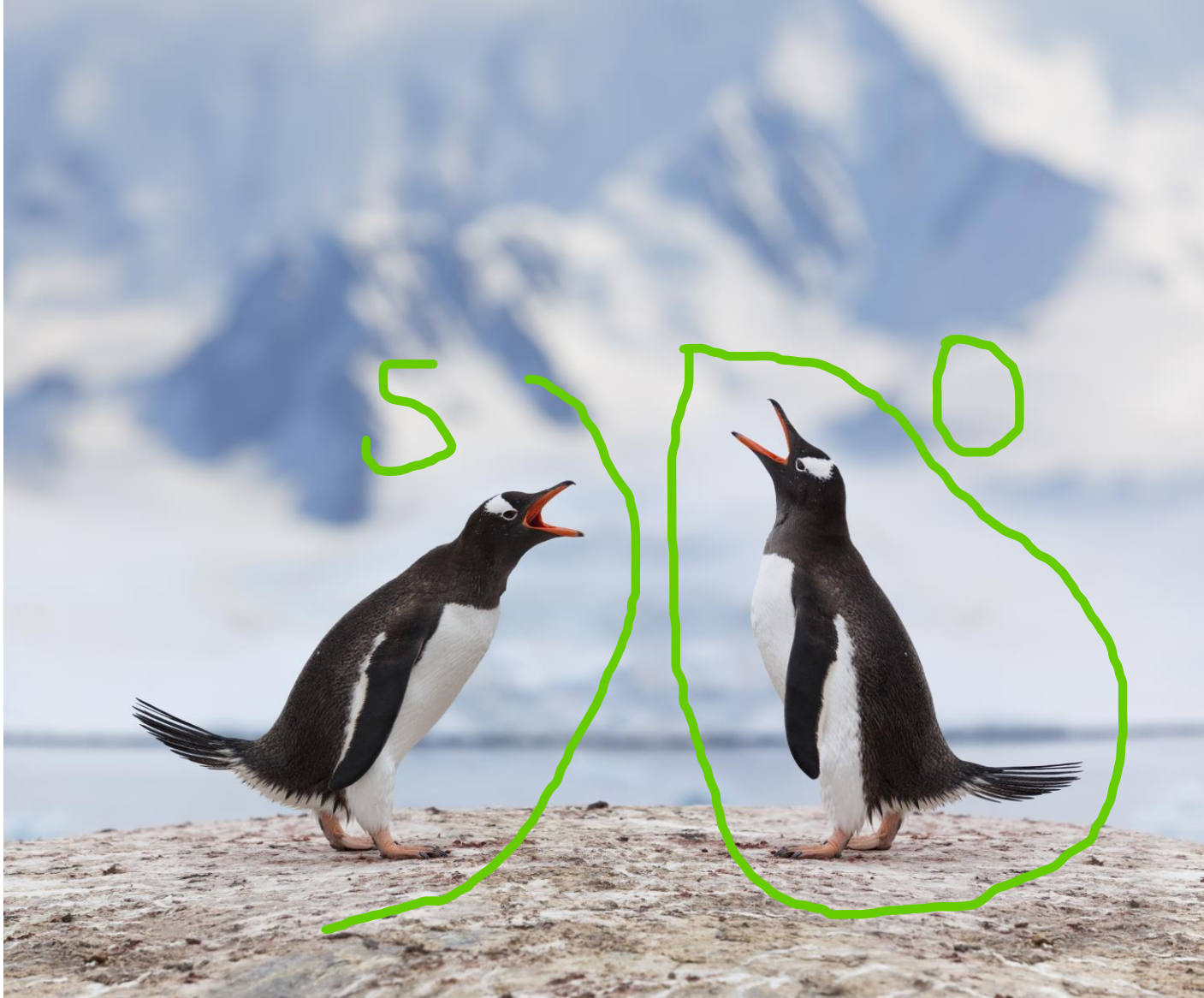
Tadej Rifel

Medvode, 27. februar 2024



MEJE

**PRETESNE
PREOHLAPNE**



Obdobje najstništva je še posebej občutljivo glede meja.



ČE JIM POSTAVIMO MEJO,
ne pomeni, da otrok nimamo radi



KDAJ REČEM NE?

- * Odvisno od mojih osebnih mej, vrednot, potreb**
- * Ko SEBI rečem DA**

PREDEN gre čez moje meje!

NI TOLIKO POMEMBNO KDAJ, AMPAK ZAKAJ IN KAKO

Avtoritarna vs. permisivna vzgoja

Pedagoška teorija in praksa dokazujeta, da pri vzgoji ne bomo uspešni, če bomo vzgajali zgolj s strogostjo in brezpogojno avtoriteto, prav tako pa ne bomo uspešni, če bomo vzgajali svobodno, „prijazkano“, brez odkritega izražanja zahtev in prepovedi.

Otroci potrebujejo določeno mero frustracij, zahtev → **dati pa jim moramo zgled, kako te frustracije prenesti.**

KAJ SO MEJE IN ZAKAJ SO SPLOH POMEMBNE?

- So osebna zaščita naše integritete.
- Fizične in osebnostne.
- Večina odraslih ne pozna svojih meja (vzgajani v poslušnosti).
- Če ne poskrbite za svojo integriteto, boste zboleli.
- Kadar ne podeliš čustev, ki pečejo, jih pogoltneš. Sčasoma izgoriš in kriviš druge (vloga žrtve).
- V odnosih moči in ljubezni jih redno prestopamo.

TEMELJNI KONFLIKT MED INTEGRITETO IN SODELOVANJEM

RAZVOJ IN ZAŠČITA SVOJE INTEGRITETE

IN

*KO UPOŠTEVAMO OTROKOVE MEJE →
RAZVOJ IN ZAŠČITA NJEGOVE*

KO POSKRIBIM ZA SVOJE MEJE:

*** Dam otroku ZGLED**

Kako to naredim in kako stojim za tem (kasneje v življenju: droge, alkohol, ...)

*** Otrok spoznava, kdo sem**

*** Iz perspektive otroka: ko mu dovolimo reči ne
= IZKUŠNJA**

Postavljanje osebnih meja

Ne gre za to, da moramo otrokom postavljati njihove meje – gre za to, da moramo poznati in znati pokazati otrokom SVOJE meje.

Meje niso pravila (ali dogovori ali zahteve ali prepovedi)!

Primer: „Ne, zdaj ti nočem brati pravljice. Zdaj bi raje bral časopis.“
„Da, rada bi bila s tabo – čez kake pol ure, ko bom končala v kuhinji.“

Kako postavljamo osebne meje?

- *Odločno in prijazno)*
- *Spoštljivo*
- *Sočutno*
- *Vztrajno*
- *Izrazimo pričakovanje*
- *Jasno in nedvoumno*
- *Otroka jemljemo resno*
- *Iščemo „win-win“*

Takojšnje ukrepanje

- *Se izrazimo, ker sicer jeza v nas narašča*
- *Čutiti svoje meje*
- *Vprašajmo se o razlogih za NE/JA*

KAKO lahko rečem NE, da ne prizadanem integritete?

OSEBNA GOVORICA: iskreno, odkrito, osebno



HOČEM
VŠEČ MI JE
NOČEM
NE MARAM

KAKŠEN TON UPORABIMO?

Grozeč?

Zahtevajoč?

Miren in prijateljski?

Kako reči NE mladostnikom in najstnikom?

- **POTROŠNIŠKA KULTURA**
- **VPLIV VRSTNIKOV VEČJI**
- **VPLIV STARŠEV MANJŠI**
- **SO ALTERNATIVE UKAZOVANJU IN PREPOVEDIM**
- **MLADI GOVORIJO JEZIK PRIHODNOSTI**
- **NASPROTJA/KONFLIKTI SO NEIZOGIBNI**
- **GRADITEV MOSTU/DIALOG**

Kaj je alternativa?

- **ODREČI SE MOČI IN NADZORU**
- **„SPARING PARTNERJI“**
- **PREVZEMANJE ODGOVORNOSTI**
- **MEJE, POTREBE, ŽELJE IN CILJI**

Osebna govorica - iz sebe

Ni mi vseč, da so igračke razmetane.
Hočem, da jih pospraviš.

Hočem, da si greš umiti zobe.

Nočem, da se igraš z mojim računalnikom.

Nekaj primerov ...

- Razumem, da si razočaran nad oceno testa in verjamem, da boš popravil ... ALI ... Kaj zdaj delaš dramo, učil bi se raje.
- Nočem, da žvečiš pri mojih urah, ker me to grozno moti ... ALI ... Pri nas ne žvečimo, ker je to nevljudno.
- Žalostna sem zaradi pisma, ki sem ga dobila iz šole. Kaj pa ti misliš o tem? ... ALI ... Spet sem dobila pismo iz šole, eno samo razočaranje si.

„Rada bi, da bi stvari spet pospravil, potem ko si boš namazal kruh.“

In ne: *„Ali res misliš, da nimam drugega dela, kot da neprenehoma pospravljam za tabo?“*

Pa tudi ne: *„Saj menda ne zahtevam preveč, če od tebe pričakujem, da mi pomagaš ohranjati red. Ne ljubi se mi igrati tvoje služkinje!“*

Lahko bi rekli tudi naslednje: *„Poslušaj, rada bi, da se dogovoriva glede tvojih stvari za telovadbo. Odslej si sam odgovoren za to, da jih vzameš iz torbe in daš v košaro za perilo.“*

Nikakor pa ne:

„Že spet moram skrbeti za tvoje stvari za telovadbo, čeprav sem ti že stokrat rekla, da to ni moja stvar. Kaj neki si bo učiteljica mislila o tvojih starših, če neprenehoma pozabljaš svoje stvari.“

Pa tudi ne:

„Tvoje stvari za telovadbo so na mizi, mladi mož! Le kaj bi storil, če ne bi neprenehoma mislila namesto tebe?“

Pa tudi ne:

„Ne bi mogel malo skrbeti sam zase? Saj ne zahtevamo veliko od tebe, ampak lahko bi poskrbel vsaj za to, da ne bi nenehno pozabljal svojih stvari za telovadbo.“

2 POGAJALSKA MODELA

*POTREBA/ŽELJA – JA (ZADOVOLJITEV) –
UMIRITEV/RAVNOVESJE*

*POTREBA/ŽELJA – NE – BITKA/RAZPRAVA/DIALOG –
PORAZ/ŽALOST – – RAVNOVESJE / MIR*

KDAJ IN ZAKAJ REČI NE?

- Ko mislim ne
- Ko sebi rečem ja

Nasprotje poslušnosti ni neposlušnost,
temveč – osebna odgovornost!

OD POSLUŠNOSTI DO OSEBNE ODGOVORNOSTI

Hvala za vašo pozornost!

Hvala za vaš fidbek!



Vabljeni na spletno stran:

www.familylab.si

Facebook: Familylab Slovenija

Instagram: @familylab.si

info@familylab.si



manami

26 INŠTITUT ZA SODOBNO DRUŽINO

family/lab.si®