



Moje hranice, jeho hranice

Mnoho z nás vie, že by sme mali vnímať svoje hranice a takisto hranice majú aj naše deti. Pokiaľ nepoznáme a nemáme vytýčené svoje hranice, čo je pre nás akceptovateľné a čo nie, dieťa nevie, čo môže a nemôže, je zmätené, dokonca nešťastné. Tento chaos vytvára neistotu, napätie, a problematické chovanie.

Hranice vytvárajú istotu.

S vekom sa hranice potrebujú zväčšovať, nie je zdravé, ak hranice u osemročných sú rovnaké ako u trojročných.

Zároveň je žiadúce viesť deti nielen k dodržiavaniu hraníc ale aj k tomu, že sa môžu prekračovať. Môžeme ak sa tak stane, dieťaťu samozrejme povedať, že porušil dohodu, prekročil hranice a pokiaľ to nebolo nič vážne, tak keď odíde môžeme sa potešiť, že ešte má v sebe aj tú esenciu, že vie prekročiť aj hranice.

Mnohí z nás ale často ani netušia aké hranice vlastne má.

A) Opýtaj sa na začiatok sama seba pár kontrolných otázok.

Odpovede ti môžu dať orientačnú predstavu, ako to máš s hranicami.

- ❖ Máš niekedy pocit, že stále musíš zachraňovať ľudí v tvojom okolí, naslúchať im a riešiť ich problémy?
- ❖ Cítiš niekedy, že ťa ľudia využívajú alebo využívajú tvoje emócie k svojmu vlastnému prospechu?
- ❖ Máš niekedy pocit, že oveľa ľahšie je pre teba venovať čas, priestor, úsilie do druhého človeka ako do seba samotného?
- ❖ Máš pocit, že si pravidelne vťahovaná do zbytočných naťahovačiek a debát, či už vo svete virtuálnom alebo v reálnom svete?
- ❖ Často hovoríš ľuďom, ako nemáš rada konflikty a drámy, ale nakoniec si uvedomíš, že často si súčasťou drám a možno ich aj sama vytváraš?
- ❖ Tráviš hromadu času tým, že sa obhajuješ za veci, ktoré sa nestali podľa teba tvojou vinou?



- ❖ Máš vo svojich vzťahoch pocit, že veci sú vždy skvelé alebo hrozné, bez toho, aby si si uvedomovala, že môžu byť aj farebné. Alebo pravidelne prechádzate s partnerom vzorcom rozchodu, vyhrážania cez odchod až po udobrenie?

B) Naledujúci návod môže tiež pomôcť pri rozpoznávaní vlastných hraníc a ich prekračovaní.

Občas si ich prekračujeme my sami, občas zase niekto iný. Daj si čas, **venuj pozornosť svojim pocitom**. Neexistujú správne alebo nesprávne odpovede.

1. Čo sa okolo mňa, čo sa vo mne deje a ako sa práve cítim, keď som v nejakej situácii?

Sleduj počas dňa seba, tvoje vlastné prežívanie, vracaj pozornosť k sebe.

2. Čo práve teraz fyzicky prežívam?

Pozri sa do tela a vnímaj ako tvoje telo práve teraz reaguje na prostredie, na vzniknutú situáciu. Môže tam byť zovretie žalúdka, neschopnosť sa nadýchnuť, zvýšený srdečný tep, pot na čele, nutkanie kričať, potreba plakať, atď.

Polož si otázky. Cítim sa uvoľnene, som v napätí alebo som pokojná? Aké emócie cezo mňa prechádzajú.

3. Čo by to chcelo?

Pýtaj sa sama seba, čo potrebujem práve teraz? Čo by mi mohlo pomôcť prežívanie k lepšiemu?

4. Čo teraz urobím?

Nájdi odpoveď, čo môžeš pre to urobiť konkrétne práve teraz, aby si sa cítila lepšie.

C) Nevyhnutnou súčasťou zdravo nastavených hraníc je tiež schopnosť povedať NIE.

Zamysli sa, ako to máš vo svojom živote.

- ❖ Je slovo NIE súčasťou tvojho slovníka?
- ❖ Ako často hovoríš NIE?



- ❖ Kedy naposledy si niekomu povedala NIE?
- ❖ Vieš životu a výzvam povedať tiež ÁNO?
- ❖ Hovoríš niekedy ANO, aj keď by si radšej povedala NIE a je to na tvoj úkor?
- ❖ Hovoríš niekedy NIE len preto, že cítiš strach z niečoho nového, nepoznaného?

Naše telá sú múdre a väčšinou vedia, čo je pre nás dobré. Pokiaľ hovoríme NIE, no máme z toho nepríjemný pocit, alebo naopak, pokiaľ hovoríme ÁNO a máme z toho nepríjemný pocit, väčšinou to znamená, že ideme proti sebe. **Naučme sa načúvať svojim pocitom a oni nás budú v živote dobre sprevádzať.**

D) Sadni si so synom a opýtaj sa ho ...

Kedy sa cíti nepríjemne, keď niečo robíš alebo mu niečo hovoríš, kedy sa cíti nepríjemne, keď robia alebo hovoria niečo jeho kamaráti v škole alebo súrodenci.

- ❖ Podľa **spolu preskúmať, kde má tvoj syn postavené hranice**, či ich pozná, čo mu robí dobre a čo nie, či vie ako zdravo hranice komunikovať, chrániť si ich a prípadne aj prekračovať.
- ❖ Zároveň mu **predstav samu seba a hovor mu svojich hraniciach**, kde ich máš, čo od neho potrebuješ, aby tvoje hranice boli nenarušené, ako sa cítiš, keď ich často prekračuje on alebo niekto iný.