

## KAKO POSTAVITI OTROKOM MEJE?

### KAJ SO MEJE?

So karkoli, kar označuje omejitev in so BISTVENE za zdrave odnose. Predstavljajo pogoje v katerih smo v določeni situaciji vsi pripravljeni sodelovati ali nadaljevati s sodelovanjem.

Meje, ki jih lahko imenujemo tudi pogoje, pravila, so pravzaprav tisto kar uporabljamo, da v odnosih z drugimi poskrbimo zase in skušamo v življenju ohraniti nekaj reda in zdrave pameti.

Večina odraslih v našem življenju bi lahko, zaradi lažje razlage našega delovanja, razdelili med „PREDPRAŽNIKE“ ali med „BULDOŽERJE“.

**Buldožerji** dajejo vtis, videz, da skrbijo zase in za svoje potrebe, vendar pri tem ne upoštevajo potrebe drugih. Morajo zmagovati in se čutijo upravičene, da zmagujejo na račun drugega.

Vendar to ni postavljanje meja, kajti, kot bomo kasneje še videli, postavljanje meja upošteva tudi potrebe drugih.

**Predpražniki** pa delujejo tako kot, da ne bi imeli meja. So ustrežljivi, prijetni in sploh sijajni. So zelo prilagodljivi, vendar na račun svoji potreb. Ker se ne postavijo zase, se izognejo številnim konfliktom, pokažejo se dobre, počutijo se pravične in zaznavajo sebe kot nemočne žrtve. Sicer je tak človek bogato nagrajen za to, da je predpražnik, plačuje pa zelo visoko ceno –IZGUBO SEBE.

Takšni vzorci nimajo zveze s postavljanjem meja. Predpražniki velikokrat upajo, da bodo s tem, ko so „dobri“, ljudi spodbudili, da bodo le-ti spoznali njihove potrebe in jim ustregli.

OTROCI potrebujejo omejitve, da se počutijo varne in zaščitene. Dokler otroci počnejo tisto kar hočemo, ni težav, smo pravi demokratični starši. Se pa slika mnogokrat obrne, ko ni več vse po naših željah.

Lahko gremo v drugo nasprotje, da postavljamo premalo meja. Taki starši zamenjujejo ljubeče vedenje s popustljivostjo. Razlika je v mejah: Ljubeče vedenje jih ima, popustljivost pa ne.

Poznam starše, ki pravijo, radi imamo svoje otroke, želimo, da so srečni, da imajo stvari, ki jih mi nismo imeli. Nočemo jim postavljati prevelikih meja, da jih ne bi ovirali pri njihovem izražanju in ustvarjalnosti. Zato so popustljivi. Vendar ta isti starši priznavajo, da ob prvih znakih slabega vedenja „pobesnijo“, ker ne prenesejo tega, da otroci ne cenijo tega, kar so zanje naredili.

Če so nas cmeravost, kuhanje mule, izbruhi jeze ali podobno vedenje, pripravili do tega, da smo meje podirali, se premislili glede meja, ki smo jih postavili, je zelo verjetno, da bo takšno ravnanje sčasoma postalo še bolj ekstremno in pretanjeno.

Če v odnosu z otroki nismo srečni, imamo na izbiro le nekaj možnosti:

- lahko se pritožujemo
- čakamo, da se bodo spremenili
- ali skušamo njihovo delovanje nadzirati.

## KAKO MEJE DELUJEJO?

Povedo svetu in okolici, kdo smo, s čim smo zadovoljni in s čim ne, kaj smo pripravljeni storiti, za kaj smo pripravljeni sprejeti odgovornost in za kaj ne. Ljudem povedo kdaj, kje ali v kakšnih pogojih ste na voljo oziroma pripravljeni kaj storiti.

Kot mejo lahko razumemo vse dogovore, pravila, tudi delovni čas itd..

Če piše, da je trgovina odprta od takrat do takrat, je tako kot piše. Če pridem prepozno ni potrebno nobene razlage, ne jezim se na trgovino, kvečjemu nase, ker pač nisem upošteval postavljenih meja. Zdi se mi samoumevno, da je tako. Pomembno je vedeti to, da trgovina ni zaprta zato, da bi nas kaznovali za zamudo, ni zaprta zato, da bi dobili poduk. Preprosto je zaprta in pika.

Enak odnos se vzpostavlja tudi doma, če postavimo meje ali če so že postavljene.

Meje omogočajo bolj zdrave odnose, ker ne napadajo, ne sodijo vedenja drugih. Namesto, da otroka zmerjamo, da je len in brezbrizen, ker zamuja ali kaj podobnega, mu s postavljeno mejo povemo jasno, kaj želimo in kaj pričakujemo.

S postavljanjem meja ne poskušamo nobenega spreminjati ali nadzirati. Meje pomagajo vsem nam, da prevzamemo odgovornost za svoje izbire. Rezultat ni kazen, pač pa posledica izbire.

Meje nam omogočajo, da ne prevzamemo odgovornosti za občutke ali dejanja drugih.

Meje izključujejo možnost, da bi koga žalili, ga nadvladali ali se norčevali iz njega.

Del odgovornosti za to, da bodo ljudje upoštevali naše meje je, da jim jih povemo. Če hočemo, da v hiši ne bodo kadili, jim povejmo še predno prižgo cigareto, ne pa da potem kašljamo, kihamo in dajemo znake, da nas to moti.

Pri izražanju tega kar želimo povedati bodimo natančni. Če rečemo otroku naj poslušaj glasbo ob primerni jakosti, je to zanj nekaj drugega kot za nas. Če pa mu rečemo, naj poslušaj glasbo s tako jakostjo, da se ne bo slišalo v dnevno sobo, je pa to zelo natančno izražena želja ali meja.

Kaj je pozno, dobro, čisto, pospravljeno so pojmi o katerih so predstave kaj označujejo zelo različne. Kaj pomeni primerna ura, ali pri sosedovih se lepo obnašaj, ali pospravi svoje stvari.

Poznamo pregovor: „Lahko vodiš konja k vodi, ne moreš pa ga prisiliti, da jo pije!“

Kaj sem s tem želel povedati? Lahko sicer vse naredimo prav, pa bomo še vedno razočarani nad potekom dogodkov ali ravnanjem otrok. Vedeti moramo, da bolj ko otroci odraščajo, bolj se naš vpliv zmanjšuje. To najbolj občutimo v obdobju pubertete. Ali začnemo zategovati vajeti ali pa jih spustimo iz rok. Nič od tega pa otroku ne koristi. Rešitev je v popuščanju, kar pa ne pomeni spustiti vajeti iz rok. To tudi ne pomeni biti nedosleden. Popuščanje pomeni sprejeti, česar ne moremo nadzirati. Čeprav otroke učimo, kako se pravilno prehranjevati, kaj je zdrava hrana, bi eni lahko živeli samo ob mlečnih napitkih ali podobno. Čeprav otroku priskrbimo kljuko, obešalnike, police, omare, pa zelo hitro ležijo stvari povsod drugje kot pa bi morale. Ne glede na to kako smo temeljiti in kako znamo svoje vrednote posredovati, je našim otrokom malo mar za to, kar je nam tako zelo pomembno. Morda jim bo postalo to pomembno kdaj kasneje v življenju ali pa nikoli.

Otrok ne moremo prisiliti, da bi cenili zdravo prehrano, red, točnost, čistočo, učenje, ipd.. Je pa lažje živeti z otrokom, če lahko popustimo.

Kaj to pomeni? Morda bodo zaradi netočnosti zamudili kakšne pomembne dogodke, izgubljali stvari, ker niso redoljubni, obili negativno, ker imajo slabe učne navade.

Dopustiti, da otrok doživi navedene posledice, je za oblikovanje njegovega vedenja veliko učinkoviteje od vseh naših poskusov poduka ali nadzora.

Seveda se bodo pogosto slabo odločali, še zlasti, če smo jih stalno spremljali, nadzirali in upravljali. Toda končno bodo morda ravno te slabe izkušnje njihovi najboljši učitelji.

Ovira, da bi to dopustili, je bolj verjetno naša potreba, da bi ohranili lep videz, videz, da smo skrbni in dobri starši.

Otroke pogosto onesposabljam, ko jih skušamo izvleči iz neugodnih položajev in se vmešavamo v situacije, iz katerih se lahko otroci marsikaj naučijo.

Popuščanje pomeni tudi to, da smo sposobni živeti z dejstvom, da nekateri ljudje pač ne odobravajo našega načina vzgoje (tudi sedaj ga marsikdo ne). Popuščanje ne pomeni, da otroke zanemarjamo, pomeni le-to, da v njihovem življenju nismo navzoči zato, da bi mislili namesto njih, da bi jih ščitili pred napakami ali posledicami slabih odločitev.

S popuščanjem zavarujemo svoje meje, saj otrokom omogočamo, da se učijo iz svojih napak.

Če vzamemo primer umazanega perila. Postavimo mejo: "Oprano bo vse kar bo v košu za umazano perilo do določenega časa! "Ni namreč naša skrb, da ga mi pobiramo po vseh kotih.

Če se otroci pritožujejo, da nimajo pospravljenega in opranega perila, jim ni treba več reči- Saj sem ti rekla, povedala, da ga ne bom več prala, ampak rečemo: "Oprala sem vse kar je bilo v košu do določenega časa."

Popuščanje pomeni, da otroke ljubimo, sprejemamo in podpiramo zato, da bodo v prihodnje znali izbirati pametneje.

Če nam ocene, videz ali stanje njegove sobe delajo sramoto, nima to z otrokom nobene zveze.

Tu gre za našo potrebo, da se izkažemo v vlogi staršev in potrebo po odobravanju drugih.

Popuščanje pomeni, da smo prepričani, da bo otrok sčasoma le prišel tja, kjer mora biti, čeravno ne po bližnjici.

Spregovoril bi še o eni kategoriji, brez katere so vsi naši postopki, odločitve zaman.

To je **DOSLEDNOST**.

Doslednost nam omogoča, da to kar govorimo, mislimo resno. Doslednost otrokom pomaga, da se nas naučijo jemati resno.

Doslednost predstavlja veliko večji izziv zlasti za starše, ki so doslej otroke vedno reševali ali ščitili pred posledicami njihovih odločitev.

Ali lahko zberete dovolj poguma in trdnosti, da ste dosledni?

Kajti v trenutku, ko boste začeli otroke opravičevati ali vzpodbujati, da se začno izgovarjati, boste podpirali stališče, kako ne zaslužite, da vas jemljejo resno.

Spoštovanje lastnih meja je prvi pogoj za to, da jih spoštujejo tudi drugi.

Zato bodite previdni, da ne postavljate meja, ki jih niste sposobni dosledno spoštovati.

Če so otroci navajeni, da dobijo kar hočejo s sitnarjenjem, pregovarjanjem, prosjačenjem in opravičevanjem, so ugotovili in vedo, da imate zelo šibke meje. Doslej se jim je tako ravnanje obneslo, zakaj naj bi s tem prenehali?

Vedeti moramo, naj nam bo všeč ali ne, da smo eden najvplivnejših otrokovih učiteljev.

Otroci nas vidijo, kako se obnašamo do različnih ljudi, slišijo kaj govorimo, opazujejo naš vrednostni sistem, kako se držimo dogovorov, obljub, itd..

Kaj se lahko otroci naučijo od nas?

Delajmo to kar govorimo, kar pomeni delujmo tako, kot želite, da bi delovali vaši otroci.

Ko vas otroci slišijo, da govorite eno, delate pa drugo, se bodo tega naučili od nas. Zakon nam dovoljuje uporabo alkohola, tveganje, da ga bodo tudi otroci uživali pa je toliko večje (6x). Kakšen zgled jim nudimo z osebnimi lastnostmi, kot so zanesljivost, točnost, urejenost, poštenost, vztrajnost, obzirnost, itd..

Kaj pa naš način govorjenja? Smejo otroci uporabljati iste besede in izraze kot mi? In zakaj ne?

Se lahko derejo na nas, če se mi na njih? Ali smo zanesljivi, izpolnjujemo svoje obljube in dolžnosti? Ali znamo priznati svoje napake?

Kako dobro znamo poslušati?

Kako pomembno je za nas, da imamo vedno prav?

Ali ravnamo z otroki enako spoštljivo kot s prijatelji?

Karkoli si bomo odgovorili na ta vprašanja moramo vedeti, da je naše vedenje otrokom zgled.

## **SKRIB ZASE**

Morda se nam zdi čudno, je pa vendar razumljivo. Če ne bomo poskrbeli zase, ne bomo mogli niti za otroke ali druge.

Lažje koga ljubimo, če ljubimo tudi sebe.

Nikomur ne bomo koristili, če ne bomo občasno napolnili svojih zalog, če ne bomo zadovoljili svojih potreb in tako bomo slaba opora svojim otrokom.

Če nismo najbolj navdušeni nad našimi starševskimi uspehi pri vzgoji, naj nam bo v pomoč zavedanje, da se je naš način vzgoje razvil iz načinov po katerih so nas vzgajali.

Sicer ne moremo spremeniti preteklosti, lahko pa dovolimo preteklosti, da nam pomaga spremeniti prihodnost.

Da bi malo podkrepil to skrb, ki bi morala biti v vseh nas, da znamo poskrbeti zase in postaviti otrokom meje, vam bom nanizal nekaj nasvetov, vendar OTROŠKIH NASVETOV ZA NAS, STARŠE. Ne vemo kako so nastali, povedo pa zelo veliko.

## **OTROŠKI NASVETI ZA STARŠE**

NE RAZVAJAJTE ME, DOBRO VEM, DA NE MOREM IMETI VSEGA, KAR ŽELIM. SAMO PREIZKUŠAM VAS.

NE BOJTE SE BITI STROGI. TO MI JE VŠEČ. TAKO VEM, KAJ SMEM IN ČESA NE.

NE BODITE GROBI Z MANO, SICER BOM MISLIL, DA SE SAMO S SILO KAJ DOSEŽE. RAD BOM UPOŠTEVAL NASVET.

NE BODITE NEDOSLEDNI. ZARADI TEGA SEM NEGOTOV IN SE IZOGIBAM VSAKI OBVEZNOSTI.

NE NASEDAJTE NA MOJE PROVOKACIJE, KADAR GOVORIM IN DELAM VSE SAMO ZATO, DA VAS RAZŽALOSTIM. NA TA NAČIN BI LAHKO DOSEGEL KAKŠNO "ZMAGO".

NE BODITE ŽALOSTNI, KADAR VAM REČEM, DA VAS SOVRAŽIM. NE MISLIM TEGA RESNO, SAMO ŽELIM, DA BI VAM BILO ŽAL ZARADI TISTEGA, KAR STE MI NAREDILI.

NE ME PODCENJEVATI. ZARADI TEGA BOM IGRAL "VELIKEGA ŠEFA".

NE DELAJTE STVARI, KI JIH LAHKO OPRAVIM SAM. ZARADI TEGA SE POČUTIM KOT

DOJENČEK, UTEGNIL BI VAS IMETI ZA SVOJE SLUŽABNIKE.

NAJ MOJE RAZVADE NE PRITEGNEJO VAŠE POZORNOSTI. TO ME SAMO SPODBUJA, DA NADALJUJEM Z NJIMI.

NE OPOZARJAJTE ME PRED DRUGIMI. BOLJ PAZLJIV BOM, ČE SE BOSTE Z MENOJ POGOVORILI NA ŠTIRI OČI.

NE RAZPRAVLJAJTE O MOJEM OBNAŠANJU MED PREPIROM. NE VEM, ZAKAJ, AMPAK TAKRAT SLABO SLIŠIM IN NI MI DO SODELOVANJA. NAREDITE, KAR MISLITE, DA JE POTREBNO, TODA POGOVORIMO SE KASNEJE, V MIRU.

NE PRIDIGAJTE MI! PRESENEČENI BI BILI, ČE BI VEDELI, KAKO DOBRO VEM, KAJ JE PRAV IN KAJ NAROBE.

NE PRIDIGAJTE MI KAR NAPREJ, SICER SE BOM MORAL NAREDITI GLUHEGA.

NE PRECENJUJTE ME. ČE ME JE STRAH POSLEDIC, SE UTEGNEM TUDI ZLAGATI.

NE POZABITE, DA RAD EKSPERIMENTIRAM. TAKO SE UČIM, PA VAS PROSIM, DA STE POTRPEŽLJIVI.

NE VARUJTE ME PRED POSLEDICAMI. NA IZKUŠNJAH SE UČIM.

NE BODITE PREVEČ POZORNI, KADAR SEM LAŽJE BOLAN. LAHKO BI ZAČEL UŽIVATI V BOLEZNI, ČE BI ZAČUTIL, DA MI POSVEČATE PREVEČ POZORNOSTI.

NE ZAVRAČAJTE ME, KO ŽELIM ODGOVORE NA SVOJA VPRAŠANJA. SICER BOM MORAL SPRAŠEVATI IN POISKATI INFORMACIJE DRUGJE.

NE GOVORITE MI, DA STE IDEALNI IN NEZMOTLJIVI. S TAKŠNIMI JE TAKO TEŽKO ŽIVETI.

NE SKRBITI, ČE PREŽIVIMO MALO ČASA SKUPAJ. VAŽNO JE, KAKO GA PREŽIVIMO.

NIKAR NAJ MOJE BOJAZNI NE POSTANEJO VAŠA TESNOBA. ŠE BOLJ BOM PRESTRAŠEN. POKAŽITE MI, DA STE HRABRI.

NE POZABITE, DA NE MOREM ODRASTI BREZ RAZUMEVANJA IN PODPORE; GRAJA MI NIKOLI NE UIDE, ZASLUŽENA POHVALA PA.

BODITE MOJI PRIJATELJI, PA BOM TUDI JAZ VAŠ. UČITE ME Z ZGLEDOM, NE PA S KRITIKO.

IN POLEG VSEGA, ZELO VAS IMAM RAD, IMEJTE TUDI VI MENE !!!

Pripravil:  
Stanislav Lošdorfer, prof.