

HRANICE



LASKAVYLEADERSHIP.CZ

HRANICE a proč jsou důležité

Myslím, že pro lidi mé generace bylo daleko snazší si představit, co jsou to hranice, než pro dnešní mládež. A i my rychle zapomínáme: hranice jsou něco, co odděluje jedno od druhého. Např. každý stát má své fyzické hranice zanesené v mapách a ty jsou nedotknutelné (přestože vždy se najde někdo, kdo bude mít chuť to porušit...). V mém dětství ještě nebylo jednoduché hranice naše s druhými státy překračovat. Dokonce na naší chalupě v Krkonoších jsem často potkala v lese pohraničníka – chudáka vojáka, který je střežil, aby je nějaký houbař nebo borůvkář omylem nepřekročil a nevkrouzl do Polska. O pár let dřív a pár kilometrů dál to nebývalo omylem a vedlo to k o hodně horším následkům.

Dnes žijeme v době, kdy je téměř všechno možné. Hranice se často berou jako formalita, protože pro běžného občana např. žijícího v EU hranice jeho státu skutečně formalita jsou. Tím, jak je všechno možné a hranice se stírají, ale lidé sami sobě vytvářejí zbytečné komplikace – protože po vzoru těch vnějších nenastavují ani hranice vnitřní - sami sobě, a dovolují tak vnějším prvkům – ať už jiným lidem, nebo technologiím, nebo informacím, nebo různým škodlivým látkám, dostávat se dále, než je těší, než je jim příjemné a než prospívá jim samotným, ale i jejich vztahům s ostatními.

Pro každý vztah je důležité, aby byly nastaveny dobře hranice každého z jeho aktérů. Někteří lidé z toho mají strach, protože mají pocit, že nastavení jejich hranic bude pochopeno jako omezování druhého, a to druhého může odradit a vztah ohrozit. Paradoxně nenastavení vnitřních hranic vztahy ohrožuje daleko více, protože přestože hranice vědomě nenastavíme, na jejich překračování vnitřně reagujeme – zpravidla silnou emoční reakcí, která může vyvolat silnou emoční odpověď, znemožnit konstruktivní komunikaci a vytvořit propast ve vztahu, která se překlenuje hůře, než by se respektovaly jasné hranice.

Pokud získáváme ze školy nebo u malých dětí ze školky zpětnou vazbu, že dítě zlobí, velmi často je to o tom, že ne každé dítě přesně chápe, kde jsou hranice pro jeho chování – co je ještě v pořádku a co už je zlobení. U pubertáků je to v principu podobné. Přestože je možné namítat, že např. ve škole je školní řád a ten platí, nuance chování mohou být velmi košaté a zatímco něco je ještě OK, něco už prostě ne.

Má-li Vaše dítě potíže tohoto typu, ujistěte se v první řadě, že chápe přesně, jaké hranice ve škole jsou nastaveny a poproste učitele, kteří si budou na jeho nebo její chování stěžovat, aby tyto hranice s ní(m) detailně prošel. I sociální inteligence každého je jiná a to, co někdo chápe dobře, může jiný zcela nechápat. To může mít dalekosáhlé následky – od nevhodného nálepkování, až po strach dítěte jakkoliv se projevit a tudíž nerozvíjení jeho darů a omezování jeho potenciálu a toho, co mu škola vůbec může dát. Jako empatičtí rodiče si něco takového určitě pro své dítě nepřejeme.

Velmi podobné je to doma. Jak jsme si říkali opakovaně, děti nejčastěji zrcadlí. Proto pokud rodiče sami nemají dobře nastaveny své hranice, děti budou mít stejné tendence. Navzájem pak spolu daleko častěji nebudou vycházet, protože nebudou přesně chápat, co tomu druhému vadí.

Většina z nás v dětství a dospívání zažila spoustu překračování hranic. Počínaje nerespektováním nedotknutelnosti našeho těla – museli jsme strpět pohlavky, výprasky, nerespektující komentáře na náš vzhled, nucení do jídla, zakazování jídla, omezování zálib, protože nic nepřinášely nebo byly nevhodné, vyžadování, aby se to či ono udělalo hned, i když nám se to hned nehodilo z dobrého důvodu....Každý si do těch tří teček může doplnit to své. Nedělejme totéž svým dětem. Velmi silným narušením hranic jsou v pubertě nevyžádané rady – proto často nepadají na úrodnou půdu. Daleko vhodnější je situaci vysvětlit a k ní přidat doporučení.

Než se v tomto směru rozhodnete činit vstřícné kroky k sobě i k ostatním, dejte si pozor na jedno – hranice Vašich dětí budou určitě jinde, než byly ty Vaše v pubertě, nebo kde jsou ty Vaše dnes. Totéž platí o partnerech a o rodičích – i v dospělosti jsou to právě oni, kteří často bez negativního záměru překračují hranice naše i našich dětí, svých vnoučat. Hranice nastavujme laskavě a když naše dítě v jakékoliv situaci reaguje podrážděně bez zjevného důvodu, věřte, že za tím může být překročená hranice, o níž samo ani nemusí vědět. Proto své děti motivujme k co největšímu sebepoznávání a vysvětleme jim, jak moc jsou hranice důležité – pro naše společné štěstí než dorostou a pro jejich štěstí a úspěch, až vyrostou.