

JAK NASTAVIT HRANICE



LASKAVĚ a PEVNĚ

SMART DOHODOU

Trápí Vás přehnané emoční reakce Vašich dětí? Z Vašeho pohledu bezdůvodně zvyšují hlas, mlátí věcmi, nebo si strkají prsty do uší, když jim chcete jen dobře poradit? Pravděpodobně jste právě svědky autentické reakce na překročení jejich vnitřních hranic.

Všímate si, že každý doma reagujete vzrušeně emočně na jiné věci? Že to, co rozčiluje Vás, nechává druhého rodiče často úplně chladným? Že syna vytáčí něco jiného než dceru? Je to tak. Každý máme své vnitřní hranice JINDE.

Prvním krokem je VYZNAT SE SÁM V SOBĚ, pochopit a pojmenovat to, co je překročením mých hranic a definovat, KDE mé hranice přesně leží.

Hranice ve fyzickém světě si můžeme představit třeba jako plot. Když si oplotíme pozemek, dáváme tím světu najevo, že je to náš pozemek a než na něj někdo vstoupí, měl by se nás zeptat. Rozumí tomu všichni.

Podobné je to i s našimi vnitřními hranicemi. Máme své hranice nastavené dobře? Nepouštíme některé lidi/věci/technologie dobrovolně za své vnitřní hranice a pak jsme z toho zbytečně vyčerpaní a naše vyčerpání pak odnáší někdo, s kým vůbec nesouvisí? Umíme říkat laskavé, ale pevné NE, když někdo vstupuje bez dovolení do našeho prostoru "za plotem"?

Dospívající děti si tvoří svou dospělou identitu, tedy jejich hranice se budou častěji měnit a posouvat. Motivujme je proto k co nejhlubšímu sebepoznávání - k tomu, aby POZNALY své hranice a KOMUNIKOVALY je. Buďme jim v tom příkladem - i my své hranice musíme znát a umět je zformulovat - tak, aby ostatní POCHOPILI, co nám případně na jejich chování vadí.

Hranice do vztahů patří a pomáhají nám vytvářet pocit bezpečí - ve vztazích, kde mé hranice znají a respektují, se cítím dobře, z nich čerpám. Protože vím, jakou to má pro mě hodnotu, ráda v nich totéž poskytuji ostatním. Když hranice nastavíme dobře, jako vítězové se budou cítit všichni. Proto je velká šance, že všichni si je navzájem budou respektovat.

Dodržování hranic musí být RECIPROČNÍ proces, jinak se ve vztahu někdo vždy bude cítit znevýhodněn. U dospívajících dětí to pak může vést k tomu, že s námi nebudou komunikovat, nebudou k nám mít důvěru a zásadní otázky či problémy svého života nebudou řešit s námi, což si jistě nepřejeme.

Mějme na paměti, že:

- Moje HRANICE se týkají mě. Při jejich nastavování tedy akcentuji to, jak se daný problém týká mé osoby. Např. chci druhou osobu poprosit, aby po sobě uklízela v kuchyni, protože já nechci před tím, než mohu použít kuchyň, nejdříve uklízet. Chci, aby se dítě ve škole chovalo v souladu se školním řádem a dobrými mravy, protože já nechci mít konflikty s učiteli ani vymýšlet, jak následně dítě trestat.
- Já jsem nejlepší expert na sebe samu a i mé dítě je expert na sebe samo. Proto se aktivně zajímám, zda mu něco na mém chování či způsobu řešení náročných situací vadí a proč, abych poznala jeho aktuální hranice a jemu dala poznat ty své - společně se pak můžeme domluvit, jak své hranice vzájemně respektovat. Pokud mohu vyhovět, vyhovím. Např. dítěti v pubertě může vadit nedostatek soukromí, nebo oslovování zdobnělinami před kamarády. Byť to mohu dělat ze zvyku z jeho dětství, mohu si kvůli němu dát záležet a soustředit se na to, abych zdobněliny nepoužívala.

- Budeme-li hranice nastavovat SMART dohodou, obě strany budeme přesně vědět, co, kdy a jak se musí dodržet.
- Při projektování SMART dohody si zejména zvědomme, co touto dohodou navzájem ZÍSKÁVÁME. To je ta nejlepší motivace ji trvale dodržovat a vzájemně si vnitřní hranice respektovat. Např. naše dítě musí vědět, že tím, že si bude důsledně plnit své školní povinnosti, se zbaví naší neustálé kontroly. Pokud by se ukázalo, že povinnosti nezvládá plnit, museli bychom ho opět začít kontrolovat.
- Narušuje-li přesto hranice jedna strana, musí se proti tomu vymezit ta druhá, a to důrazně. Pokud jsme v něčem vycházeli vstříc a očekávali jsme na základě dohody respekt vůči hranicím, které jsme pojmenovali a společně nastavili, přestaneme jako první krok vycházet vstříc a s různou mírou asertivity trváme na nápravě - dodržení původních hranic.
- Pokud jsou přesto hranice pravidelně narušovány, nutně musí znevýhodněná strana trvat na přenastavení hranic, které bude pro ni výhodnější a narovná takto nevyrovnaný stav. Např. pokud dítě nerespektuje, že telefon / tablet / počítač má večer v režimu eliminujícím modré světlo, protože je jinak ráno nevyspalé a vnáší nervozitu do rána celé rodiny, budu jako rodič trvat na tom, že ve stanovenou dobu přenesu technologie ze svého pokoje do obývacího pokoje, aby bylo zřejmé, že je nepoužívá a nenechám tuto otázku na jeho libovůli. Pokud dítě pravidelně nebude uklízet po sobě v kuchyni, změřím čas, který mě stálo uklidit kuchyň, abych mohla začít vařit, a na tu dobu zadám dítěti jinou práci, kterou běžně vykonávám já.

Většina z nás zažila různá překračování vnitřních hranic v různých fázích života. Proto jsou pro nás určité věci tak bolestné a komunikují se nám těžko. Hlavní pravidlo tedy je: buďme k sobě především laskaví a empatičtí a mějme spolu trpělivost!