

LJUBEČE POSTAVLJANJE MEJ – MODEL 5P

vsebine pripravlja mag. Ana Bertonec, psihoterapevka, Imago terapevka in mamica dveh otrok

Zamisli si katerokoli situacijo, v kateri začutiš, da tvoj otrok potrebuje mejo. Najprej:

1. PRIDI BLIZU

Namesto da preko sobe kričiš naj otrok preneha z vedenjem, pridi fizično do njega.

Otrok potrebuje stik s teboj, da se lahko pomiri in ponovno začne razmišljati.



2. POSTAVI MEJO

Mejo najprej postavi fizično.

Če je treba, zaščiti njega, sebe ali drugega. Primi ga za roko, če tepe drugega ali če želi metati igrače. Če brca, ga primi za nogo. Vse to narediš nežno.



5. LJUBEČE POSLUŠANJE

Postavljanje mej otroku na ta način, je globoko povezujoč proces in darilo za otroka, saj mu omogoča, da čuti tvojo varnost, povezanost in ljubezen, hkrati pa mu omogoča samoregulacijo in integracijo izkušnje. Vendar je lahko zate velik izziv, saj se zbudajo in ponovno stimulirajo tvoje lastne nepredelane zgodbe. To je lahko lepa priložnost za rast in razvoj, saj se učiš nežnosti, umirjenosti, potrpežljivosti in ljubeče prisotnosti.



3. POSLUŠAJ IN ZRCALI

Ta korak je najpomembnejši!!! Tvoj otrok se bo lahko umiril, da če bo začutil, da ga vidiš, razumeš in si z njim uglasena..

Najboljši možen način, da to narediš je, da ga ZRCALIŠ. To je orodje, ki ti pomaga, da otroka zares vidiš in se z njim povežeš, kar pa je osnova, da bo lahko sodeloval in poslušal.

Zrcaljenje je ponavljanje tega, kar otrok komunicira. Namesto da mu prepoveduješ, ukazuješ in ga kritiziraš, je veliko bolj učinkovito, če ga skušaš videti v tem, kaj se dogaja z njim.

4. POVEJ MEJO

Postavi mejo z besedami. Vendar to mejo povej tako, da bo otrok čutil, da si tukaj zanj zato, da mu pomagaš, ne zato, da ga kritiziraš. Tvoj otrok potrebuje zaveznika. Pomembno je, da si pri tem mirna. Tvoje besede so lahko:

»Ne dovolim, da tepeš bratca.«, »Ne. To igračo ima zdajle Jaka.«, »Vem, da si želiš, da kupim sladoled, vendar to bom naredila po kosilu.« Govori počasi. Ljubeče.

