

Postavljanje mej



Pregled aktivnosti

Ta metoda udeležencem pomaga spoznati in uporabiti različne oblike postavljanja mej, da si zmanjšajo stres in izboljšajo ravnovesje v življenju. Udeleženci raziskujejo prostorske, časovne, socialne in duševno-čustvene meje, hkrati pa si izdelajo nabor načinov, kako postavijo meje.

Učni cilji

Udeleženci bodo:

- Zavestno postavili meje med različnimi področji svojega življenja in znotraj njih.
- Prepoznali in uporabili štiri vrste strategij razmejevanja (prostorske, časovne, socialne, mentalno-čustvene).
- Razvili osebne strategije za preprečevanje preobremenjenosti in učinkovito uporabo virov.

Ciljna skupina

Starostna skupina: mladi odrasli (16-25 let)

Št. udeležencev: 4-20

Trajanje

60 minut

Učna oblika

☒ V živo

☒ Primerno za digitalno izvedbo

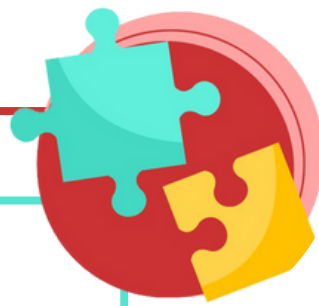
☐ Vključeno na učno platformo

Viri in materiali

- Papir formata A4 ali naprave z internetno povezavo
- Pisala

☒ Vključeno v to aktivnost:

- Delovni list „Postavljanje mej“
- Vodnik „Štiri vrste postavljanja meja“
- Delovni list „Samoevalvacija“
- Vodnik „Razvoj strategije meja“
- Komplet kartic s scenariji meja



Navodila za izvedbo

Korak 1. Uvod (10 minut)

Predstavite štiri vrste meja z jasnimi opredelitvami.
Podajte primere iz prakse za vsako vrsto razmejčitve.
Pojasnite povezavo med mejami in zmanjšanjem stresa.

Korak 2. Samorefleksija (10 minut)

Udeleženci uporabijo delovni list „Samorefleksija“.
Individualno razmišljanje: „Komu ali čemu moram postaviti meje in zakaj?“.
Spodbujajte iskreno samoevalvacijo.

Korak 3. Razvoj strategije (10 minut)

Brainstorming z uporabo „Vodnika za razvoj strategije“.
Udeleženci oblikujejo individualne možnosti za vsako vrsto zdravega postavljanja mej.
Osredotočite se na praktične, dosegljive strategije.

Korak 4. Ustvarjanje nabora načinov za postavljanje mej (20 minut)

Udeleženci izpolnijo osebni obrazec »Nabor načinov za postavljanje mej«.
Vključite konkretne ukrepe za vsako vrsto meje.
Oblikujte izvedljive načrte za izvajanje.

Korak 5. Povratne informacije in zaključek (10 minut)

Odprta skupinska razprava o spoznanjih in izzivih.
Neobvezno pisno razmišljanje z uporabo vodilnih vprašanj.
Izmenjava izkušenj in podpora med udeleženci.

Nasveti za uporabo

- Začnite s samostojnim razmišljanje, ki mu sledi skupinska izmenjava mnenj.
- Deluje dobro v hibridnih/spletnih okoljih z ločenimi sobami.
- Spodbujajte odprto izmenjavo mnenj, vendar dopustite tišino za razmislek.
- Pristopajte z občutljivostjo – postavljanje mej pogosto vključuje osebna vprašanja.
- Uporabite konkretne primere za ponazoritev vsakega tipa postavljanja mej.
- Ponudite vizualne primere za spodbujanje ustvarjalnosti.
- Dajte dovolj časa za poglobljen razmislek in smiselno razpravo.
- Za poglobljene razprave uporabite ločene sobe (na spletu) ali majhne skupine.
- Ideje za digitalno izvedbo:
- Interaktivni PDF za neposredno vnašanje.
- Vaje s povleci in spusti za razvrščanje primerov meja.
- Video scenariji ali ilustrirani primeri za boljše razumevanje.

Orodja in povezave za prenos 🌱

Orodja

-  *Delovni list „Postavljanje mej“*
-  *Vodič “Štirje načini za zdravo postavljanje mej”*
-  *Delovni list za samoevalvacijo*
-  *Komplet kartic: postavljanje mej
- različni scenariji*



Moja osebna zbirka načinov postavljanja mej

Ime: _____ Datum: _____

UVOD

Ta portfelj vam bo pomagal ustvariti osebne strategije za postavitev zdravih meja na različnih področjih vašega življenja. Vsak del izpolnite premišljeno, s poudarkom na praktičnih in dosegljivih ciljih.

Postavljanje mej – PROSTOR

Postavljanje mej v zvezi z ločevanjem prostorov.

Trenuten izziv:

V katerem prostoru imaš težave s tem, da ohranjaš svoje postavljene meje?

Moje strategije:

Kako boste ustvarili ali izboljšali fizično ločitev v svojih prostorih?

Ukrepi za postavljanje mej, ki jih lahko uporabim:

- Ukrep 1: _____
- Ukrep 2: _____
- Ukrep 3: _____

Indikatorji uspeha:

Po čem boš vedel/-a, da deluje?

Moja osebna zbirka načinov postavljanja mej

Postavljanje mej - ČAS

Postavljanje mej v zvezi s preživljanjem časa in oblikovanja urnika.

Trenuten izziv:

V katerem prostoru imaš težave s tem, da ohranjaš svoje postavljene meje?

Moje strategije:

Kako boste postavili meje za preživljanje časa?

Ukrepi za postavljanje mej, ki jih lahko uporabim:

- Ukrep 1: _____
- Ukrep 2: _____
- Ukrep 3: _____

Indikatorji uspeha:

Po čem boš vedel/-a, da deluje?

Moja osebna zbirka načinov postavljanja mej

Postavljanje mej na področju odnosov

Trenuten izziv:

V katerem odnosu imaš težave s tem, da ohranjaš svoje postavljene meje?

Moje strategije:

Kako boste postavili potrebne meje za izboljšanje odnosov?

Ukrepi za postavljanje mej, ki jih lahko uporabim:

- Ukrep 1: _____
- Ukrep 2: _____
- Ukrep 3: _____

Indikatorji uspeha:

Po čem boš vedel/-a, da deluje?

Moja osebna zbirka načinov postavljanja mej

Postavljanje duševno-čustvenih mej

Osvoboditev od negativnih miselnih vzorcev in čustvene preobremenjenosti

Trenuten izziv:

Katere negativne misli, skrbi ali čustveni vzorci vas najbolj vplivajo?

Moje strategije:

Kako boste postavili potrebne meje od teh negativnih miselnih vzorcev?

Ukrepi za postavljanje mej, ki jih lahko uporabim:

- Ukrep 1: _____
- Ukrep 2: _____
- Ukrep 3: _____

Indikatorji uspeha:

Po čem boš vedel/-a, da deluje?

Moja osebna zbirka načinov postavljanja mej

NAČRT ZA IZVEDBO

Ta teden:

Kakšne 2-3 majhne korake boste naredili ta teden?

1. _____
2. _____
3. _____

Ta mesec:

Katere večje spremembe boste uresničili ta mesec?

1. _____
2. _____
3. _____

Možne ovire:

Kaj vas lahko ovira pri izvedbi sprememb?

Podpora:

Kdo vas lahko podpira pri postavljanju teh mej?

Moja osebna zbirka načinov postavljanja mej

SAMOEVALVACIJA

Ključni vpogledi:

Kaj ste se naučili o sebi med ustvarjanjem tega portfelja?

Prednostna naloga

Katera vrsta razmejitev je za vas trenutno najpomembnejša?

Obljuba samemu sebi:

Napišite obljubo samemu sebi o postavljanju meja:

Ne pozabite: zdrave meje niso zidovi ampak vrata in vi imate ključ. Začnite z majhnimi koraki, bodite dosledni in potrpežljivi s seboj, medtem ko razvijate te nove navade.

Vodič "Štirje načini za zdravo postavljanje mej"

POSTAVLJANJE MEJ - PROSTOR

Opredelitev: Ustvarjanje fizične ločitve na različnih področjih vašega življenja.

Primeri

- Ločite delovni prostor od dnevnega prostora v domu.
- Določite posebne prostore za določene dejavnosti.
- Ustvarite fizične ovire (zaslone, razporeditev pohištva).
- Uporabite različne prostore za različne namene.

Ključna vprašanja: Kje potrebujem jasnejše meje v prostoru? Kako lahko bolje organiziram svoj fizični prostor? Katera okolja podpirajo moje dobro počutje?

Preprosti ukrepi:

- Uporabljajte stol, ki je namenjen izključno za delo.
- Delovne materiale hranite na določenem mestu.
- Ustvarite »prehodno območje« med prostori.
- Uvedite območja brez telefonov.

POSTAVLJANJE MEJ - ČAS

Opredelitev: Določanje jasnih časovnih mej in urnikov.

Primeri

- Določeni delovni čas z jasno določenim začetkom in koncem.
- Načrtovani odmori in prosti čas.
- Načrtovan čas, ki je rezerviran samo za hobije in telesno aktivnost.
- Določene ure, ko niste dosegljivi.

Ključna vprašanja: Kdaj moram bolj varovati svoj čas? Katere dejavnosti si zaslužijo poseben čas? Kako lahko bolje prehajam med dejavnostmi?

Preproste strategije:

- Uporabljajte časovnike za osredotočeno delo.
- Načrtujte osebni čas, kot da je zelo pomemben sestanek.
- Ustvarite prehodne rituale med dejavnostmi.
- Določite določene čase za preverjanje e-pošte/sporočil.

Vodič "Štirje načini za zdravo postavljanje mej"

POSTAVLJANJE MEJ NA PODROČJU ODNOSOV

Opredelitev: Skrb za zdrave odnose in socialne interakcije.

Primeri

- Preživljanje časa sam s sabo ali v družbi najbližjih.
- Omejevanje stikov z ljudmi, ki vas izčrpavajo.
- Zavračanje nepotrebnih družabnih obveznosti.
- Ustvarjanje razdalje od toksičnih odnosov.

Ključna vprašanja: Katera razmerja mi dajejo energijo in katera me izčrpavajo? Kje moram vaditi, da rečem „ne“? Kako lahko vzpostavim bolj podporne odnose?

Preproste strategije:

- Načrtujte redne trenutke za samoto.
- Vaje za vljudne, a odločne odgovore na prošnje.
- Poiščite skupnosti, ki so v skladu z vašimi vrednotami.
- Omejite čas, ki ga preživite z negativnimi ali zahtevnimi ljudmi.

POSTAVLJANJE DUŠEVNO-ČUSTVENIH MEJ

Opredelitev: Ustvarjanje distance od negativnih miselnih vzorcev in čustvene preobremenjenosti.

Primeri

- Osvoboditev iz kroga skrbi.
- Omejevanje negativnega spremljanja medijev.
- Vadba čuječnosti in tehnik za umirjanje.
- Iskanje pozitivnih vzornikov in vplivov.

Ključna vprašanja: Kakšne misli ali čustva me najbolj prevevajo? Kako lahko prekinem negativne vzorce mišljenja? Kje potrebujem več čustvene podpore?

Preproste strategije:

- Uporabljajte tehnike za ustavljanje misli.
- Vsak dan vadite zavestno pozornost ali meditacijo.
- Omejite spremljanje novic in družbenih medijev.
- Povežite se z navdihujočimi ljudmi in vsebinami.
- Razvijte navade pozitivnega notranjega dialoga.

Vodič "Štirje načini za zdravo postavljanje mej"

NASVETI ZA IZVEDBO

- **Začnite z majhnimi koraki:** Izberite eno vrsto meje, na katero se boste najprej osredotočili.
- **Bodite dosledni:** Majhni, redni ukrepi so učinkovitejši od dramatičnih sprememb.
- **Bodite sočutni do sebe:** Postavljanje meja je veščina, ki jo je treba razvijati.
- **Komunicirajte jasno:** Druge spoštljivo, a odločno obvestite o svojih mejah.
- **Redno preverjajte:** Vsaj enkrat na teden preverite, kako delujejo vaše meje.
- **Bodite prilagodljivi:** Meje prilagajajte spremembam v življenjskih okoliščinah.

SKUPNI IZZIVI

- **Krivda:** Ne pozabite, da zdrave meje na dolgi rok koristijo vsem.
- **Odpor:** Nekateri ljudje se bodo morda upirali vašim novim mejam – to je normalno.
- **Neskladnost:** Vzpostavitev novih navad zahteva čas – bodite potrpežljivi sami s seboj.
- **Prevelika togost:** Meje morajo biti prožne in pripravljene na spremembe.
- **Vse ali nič:** Ni potrebno, da imate povsod in takoj popolne meje.

HITRA OCENA

Ocenite se (1-5) za vsak tip meje:

- Prostor: Kako dobro ohranjate fizične meje? ____/5
- Čas: Kako dobro varujete svoj čas? ____/5
- Odnosi: Kako dobro upravljate meje v odnosih? ____/5
- Duševno-čustvena: Kako dobro varujete svoj duševni prostor? ____/5

Področje, na katero se osredotočite: Katera ocena je najnižja? Začnite tam.

Delovni list:

samoevalvacija

Ime: _____

Datum: _____

DEL 1: OCENA TRENUTNEGA STANJA

1. Energetski pregled

Pomislite na svoj tipični teden. Za vsako od spodnjih področij zabeležite, kaj vam daje energijo (+) in kaj vam jo odvzema:

PROSTOR:

- Daje energijo: _____
- Črpa energijo: _____

ČAS:

- Daje energijo: _____
- Črpa energijo: _____

ODNOSI

- Daje energijo: _____
- Črpa energijo: _____

MISELNI IN ČUSTVENI VZORCI

- Daje energijo: _____
- Črpa energijo: _____

2. Prečkanje mej

Kdaj se počutite najbolj preobremenjeni ali pod stresom? Opišite 2-3 konkretne situacije:

Situacija 1:

- Kaj se je zgodilo: _____
- Kako sem se počutil/-a? _____
- Katera meja ni bila spoštovana? _____

Situacija 2:

- Kaj se je zgodilo: _____
- Kako sem se počutil/-a? _____
- Katera meja ni bila spoštovana? _____



Delovni list: samoevalvacija

2: BOLJ POGLOBLJENA EVALVACIJA

3. Ko postavimo mejo, se znebimo bremena:

Iskreno dopolnite te stavke:

"Ko postavim mejo, se počutim ..."

"Ko nekdo ne spoštuje moje meje, se počutim ..."

"Včasih je težko reči ne, ker "

"Kako se postavi meje, sem se naučil/a ..."

4. Vrednote in prednostne naloge

Moje najpomembnejše vrednote so:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

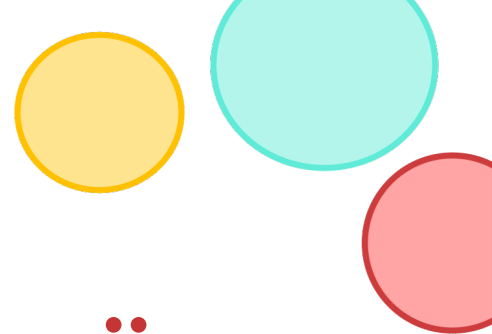
Ali sem učinkovito postavil/-a meje, da zaščitim te vrednote?

5. Vizija za prihodnost

Če bi imel popolne meje, bi moje življenje izgledalo takole:

Prva stvar, ki bi jo spremenil, je:





Delovni list: samoevalvacija

DEL 3: PRIPRAVLJENOST NA SPREMEMBE

6. Ocena motivacije

Ocenite svojo motivacijo za vsak tip omejitve (1 = nisem motiviran, 5 = zelo motiviran):

- Prostorske omejitve: ____/5
- Časovne omejitve: ____/5
- Socialne omejitve: ____/5
- Duševno-čustvene omejitve: ____/5

7. Podporni sistem

Ljudje, ki bi podprli moja prizadevanja za postavitve meja:

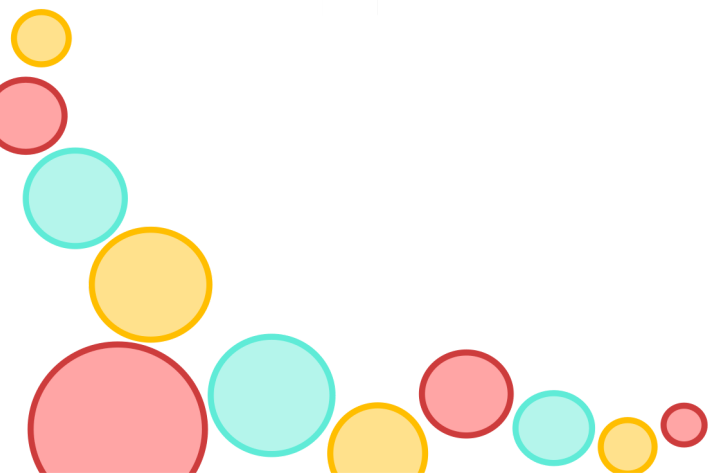
Ljudje, ki bi lahko nasprotovali mojim novim mejam:

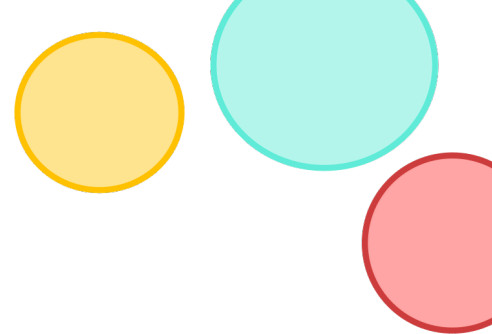
Kako bom obvladoval/-a odpor:

8. Nivo zavzetosti

Od 1 do 10, kako zelo zavzet/-a si, da bi izboljšal/-a postavljanje mej? ____/10

Kaj bi pozitivno vplivalo na tvojo motivacijo pri postavljanju mej?





Delovni list: samoevalvacija

DEL 4: PRIPRAVLJENOST NA UKREPANJE

9. Hitri uspehi

3 majhne spremembe meja, ki bi jih lahko naredil ta teden:

1. _____
2. _____
3. _____

10. Največji izzivi

Meja, ki mi povzroča največ stresa:

Zakaj mi je to težko:

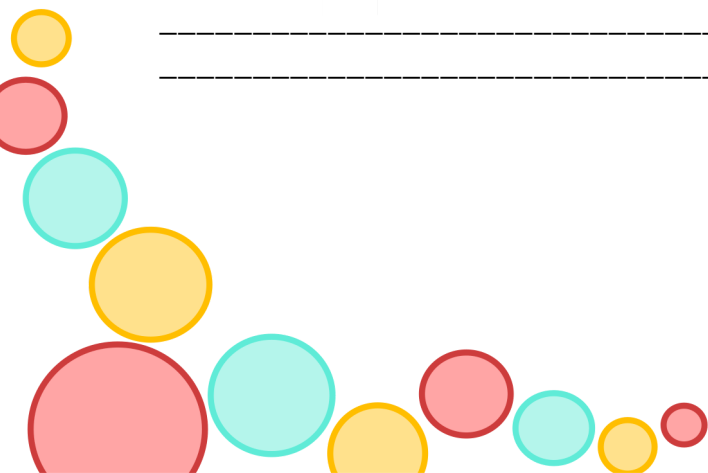
Majhen korak, ki bi ga lahko naredil v tej smeri:

POVZETEK RAZMISLEK

Ključni vpogled: Kaj je najpomembnejše, kar ste izvedeli o sebi?

Prednostna naloga: Kateri tip meje potrebuje vašo pozornost najprej?:

Naslednji korak: Katere konkretne ukrepe boste sprejeli po zaključku tega razmisleka?



Vodič razvoja strategije postavljanja meja

Kako oblikovati učinkovite strategije za postavitev meja?

Korak 1: Opredelite svoj specifičen izziv

Bodite konkretni in natančni glede tega, kaj morate spremeniti:

- Namesto: »Potrebujem boljše ravnovesje med delom in zasebnim življenjem«, poskusite: »Do večera preverjam službene e-pošte in se počutim tesnobno«.
- Namesto: »Ljudje me izkoriščajo«, poskusite: »Sodelavec me prosi, naj vsak vikend nadomeščam njegove izmene«.

Korak 2: Izberite vrsto meje

Svoj izziv uvrstite v ustrezno kategorijo omejitev:

Primerov izzivov	Vrsta mej
Delo iz postelje, brez namenske delovne površine.	 prostor
Delo do poznih ur, brez odmorov, stalna razpoložljivost.	 čas
Ne morem reči ne, odnosi, ki mi jemljejo energijo.	 odnosi
Nenehna skrb, negativna samopodoba.	 Miselno-čustvena

Vodič razvoja strategije postavljanja meja

Korak 3: Načini za zbiranje idej

Uporabite te spodbude za ustvarjanje idej.

Spodbude za prostorsko strategijo:

- Kakšen fizični prostor bi lahko ustvaril ali spremenil?
- Kako lahko prostorsko ločim različne dejavnosti?
- Kakšni vizualni ali fizični znaki mi lahko pomagajo ohraniti meje?
- Kje se počutim najbolj/najmanj udobno in zakaj?

Spodbude za časovno strategijo:

- Kateri dejavnosti potrebujejo zaščito?
- Kako lahko ustvarim prehodne rituale med dejavnostmi?
- Kakšen urnik bi podpiral mojo energijo in prednostne naloge?
- Kdaj sem najbolj/najmanj produktiven/-na ali srečen/-na?

Navodila za socialno strategijo:

- Kateri odnosi potrebujejo jasnejše meje?
- Kako lahko preživim več časa z ljudmi, ki me podpirajo?
- Kakšne fraze lahko uporabim, da rečem ne na prijazen, a odločen način?
- Kje lahko najdem skupnost in pozitivne vezi?

Navodila za mentalno-čustveno strategijo:

- Kaj sproži moje negativne miselne vzorce?
- Kako lahko prekinem neproduktivne misli?
- Kakšne pozitivne vplive lahko poiščem?
- Kje potrebujem več sočutja do sebe?

Korak 4: Oblikuj SMART cilje

Ideje pretvorite v Specifične, Merljive, Adosegljive, Relevantne in Terminsko omejene strategije (SMART cilje):

- Nespecifično: »Postani boljši s časom«; SMART: »Preverjaj e-pošto samo ob 9.00, 13.00 in 16.00 na delovne dni«.
- Nespecifično: »Izogibaj se negativnim ljudem«; SMART: »Omeji telefonske klice z [določeno osebo] na 20 minut, enkrat na teden«.

Vodič razvoja strategije postavljanja meja

DELOVNI LIST

Primeri 1: Izjave o postavljanju mej

„[konkretno dejanje] bom storil/-a, da bi [zaščitil vrednoto/potrebo] do [kdaj/kako pogosto]“.

Primeri:

„Od jutri bom po 18. uri izklopil/-a obvestila o delu, da bi ohranil/-a čas, ki ga preživim z družino“.

„Ko opazim, da me kaj pretiroma skrbi, bom 5 minut globoko dihal/-a, da ohranim mirnost.“

Predloga 2: Načrt »če-potem«

»Če [sprožilna situacija], potem bom [konkretno dejanje za postavitev meja]«.

Primeri:

»Če me kdo prosi, naj delam dlje, bom rekel: „Najprej moram preveriti urnik, jutri ti bom povedal“.«

Če se začnem primerjati z drugimi na družbenih omrežjih, bom zaprl aplikacijo in napisal tri stvari, za katere sem hvaležen.«

Predloga 3: Oblikovanje okolja

„Spremenil bom [fizično/digitalno okolje], da bo [želeno vedenje] lažje“. Primeri:

„Polnilno postajo bom prestavil v kuhinjo, da bo lažje iti v posteljo brez telefona“.

„Ustvaril bom namenski delovni prostor, da bo lažje ločiti delo od doma“.

Vodič razvoja strategije postavljanja meja

SKUPNE STRATEGIJE

Strategije za zavrnitev

- Premor: »Pustite mi, da razmislim in se vam javim.«
- Alternativa: »Ne morem storiti X, lahko pa storim Y.«
- Ponavljanje: Mirno in dosledno ponavljajte svojo zavrnitev.
- Komplimentni sendvič: Zahvalite se za prošnjo, zavrnite jo in ponudite nekaj drugega.

Strategije prehoda

- Fizičen odmik: Preoblecite se, umijte roke, pojdite na sprehod ...
- Zasuk misli: Zapišite misli, naredite dihalne vaje, določite namere ...
- Časovni označevalci: Uporabite števce, alarme ali načrtovane odmore.
- Simbolična dejanja: Zaprite prenosni računalnik, zaklenite vrata pisarne ...

Strategije zaščite

- Varnostne cone: Načrtujte varnostni čas med dejavnostmi.
- Rezervni načrti: Imate vnaprej pripravljene izhodne strategije za težke situacije.
- Sistemi podpore: Poiščite zaveznike, ki vam lahko pomagajo ohraniti meje.
- Čas za okrevanje: Načrtujte počitek in ponovno polnjenje baterij po zahtevnih situacijah.

Merila za izbiro strategije

Vprašajte se:

- ✓ Ali je dovolj natančna? Si lahko natančno predstavljate, kaj boste storili?
- ✓ Ali je realistična? Ali jo lahko dejansko izvedete glede na vaše okoliščine?
- ✓ Ali je trajna? Ali lahko to strategijo vzdržujete dolgoročno?
- ✓ Ali je v skladu z vašimi vrednotami? Ali ščiti tisto, kar je za vas najpomembnejše?
- ✓ Ali je pod vašim nadzorom? Ali je odvisna samo od vaših dejanj, ne od vedenja drugih?

Reševanje pogostih težav

- „Ne vem, kje naj začnem“ → Začnite z mejno kršitvijo, ki vam povzroča največ stresa. → Izberite najlažji tip meje, ki ga lahko najprej izvedete.
- „Moje strategije ne delujejo“ → Zmanjšajte jih in naredite bolj konkretne. → Odpravite okoljske ali sistemske ovire. → Poiščite podporo drugih.
- »Ob postavljanju meja se počutim krivega« → Ne pozabite: meje so na dolgi rok v korist vsem. → Začnite z majhnimi mejami, kjer ni veliko na kocki, da boste pridobili samozavest. → Vadite sočutje do sebe – to je veščina, ki zahteva čas.
- »Drugi se upirajo mojim mejam.« → Bodite dosledni – ljudje preizkušajo nove meje. → Komunicirajte jasno in prijazno, a odločno. → Osredotočite se na tisto, kar lahko nadzorujete (svoje dejanja).

Vodič razvoja strategije postavljanja meja

DELOVNI LIST ZA RAZVOJ VAŠE STRATEGIJE

Izziv, s katerim lahko poskusim postavljati svoje mej:

Vrsta meje, na katero se nanaša: ☐ Prostorska ☐ Časovna ☐ Socialna ☐ Mentalno-čustvena

3 potencialne strategije:

1.

2.

3.

Moja izbrana strategija (uporaba meril SMART):

Možne ovire in rešitve:

Kako bom spremljal/-a napredek:

Vodič razvoja strategije postavljanja meja

Izrežite te kartice za skupinske razprave, igranje vlog ali individualno razmišljanje.

SCENARIJA ZA POSTAVLJANJE MEJ GLEDE PROSTORA

Scenarij A1: Dilema domače pisarne

Sara dela od doma v svojem studijskem stanovanju. Njena postelja služi tudi kot pisarniški stol, delovni papirji pa so razmetani po vsem bivalnem prostoru. Težko ji je „izklopiti“ delovni način in pogosto leži budna ter razmišlja o jutrišnjih nalogah.

Vprašanja za razpravo

- Kakšne prostorske meje bi lahko Sara postavila?
- Kako bi njena trenutna ureditev lahko vplivala na njen spanec in sprostitev?
- Kakšne ustvarjalne rešitve delujejo v majhnih prostorih?

Scenarij A2: Družinski delovni prostor

Miha dela od doma in si deli domačo pisarno s svojim najstnikom, ki tam dela domače naloge. Pogovori prek Zoom se pogosto prekinjajo in oba čutita, da je njun prostor prezaseden. Zaradi skupnega prostora narašča napetost.

Vprašanja za razpravo

- Kako lahko skupni prostori delujejo za več oseb?
- Kakšne fizične spremembe bi lahko pomagale?
- Kako bi lahko pri tem pomagalo načrtovanje urnika?

SCENARIJA ZA POSTAVLJANJE MEJ GLEDE ČASA

Scenarij B1: Vedno prisotni vodja

Liza preverja e-pošto ob 6. uri zjutraj in odgovarja na sporočila do polnoči. Njen tim je začel pričakovati takojšnje odgovore ob vseh urah. Čuti se izčrpano, vendar se boji, da bo delovala nezainteresirano, če ne bo ves čas na voljo.

Vprašanja za razpravo:

- Kakšne časovne omejitve bi lahko Liza uvedla?
- Kako bi stalna razpoložljivost vplivala na kakovost njenega dela?
- Kakšne komunikacijske strategije bi lahko uporabila v svojem timu?

Scenarij B2: Preobremenjen starš

Tom nima časa za počitek med dejavnostmi. Hiti iz službe, da pobere otroke, jih odpelje na nogometni trening in v trgovino. Vedno je pod stresom in se nikoli ne počuti prisotnega.

Vprašanja za razpravo:

- Kako bi Tom lahko vključil neke blažje prehode med dejavnostmi?
- Katere dejavnosti bi bilo mogoče dogovoriti ali združiti?
- Kako bi boljše časovne meje izboljšale njegove odnose?

Scenariji postavljanja mej in kartice za razpravo

SCENARIJA ZA POSTAVLJANJE MEJ V ODNOSIH

Scenarij C1: Oseba, ki želi vsem ugajati

Maja nikoli ne odkloni, ko jo prijatelji prosijo za uslugo, tudi če je preobremenjena. Prejšnji teden je pomagala trem različnim osebam pri selitvi, nadomeščala sodelavce in varovala otroke sosedu - vse to pa je počela, čeprav je zaostajala z lastnimi obveznostmi.

Vprašanja za razpravo:

- Kaj Mayi preprečuje, da reče ne?
- Kako lahko njena stalna razpoložljivost vpliva na njene odnose?
- Kakšne fraze bi lahko uporabila, da bi postavila družbene meje?

Scenarij C2: Strupena družinska dinamika

James se boji družinskih srečanj, ker njegov brat vedno kritizira njegove poklicne odločitve. Zaradi teh interakcij se počuti izčrpan in še dni po tem dvomi vase.

Vprašanja za razpravo:

- Kako lahko James zaščiti svojo čustveno energijo?
- Kakšne strategije bi lahko uporabil med družinskimi dogodki?
- Kako se lahko psihično pripravi na težke interakcije?

SCENARIJA ZA POSTAVLJANJE MEJ NA MENTALNO-ČUSTVENEM PODROČJU

Scenarij D1: Odvisna od novic

Rahela ves dan kompulzivno preverja novice in družbena omrežja. Zaradi nenehnih negativnih informacij se počuti tesnobno in preobremenjeno, vendar se ne more ustaviti. Njen spanec in razpoloženje sta se poslabšala.

Vprašanja za razpravo:

- Kakšne meje glede vzorcev razmišljanja bi lahko postavila Rachel?
- Kako lahko preobremenjenost z informacijami vpliva na njeno počutje?
- Kakšne strategije bi ji lahko pomagale omejiti porabo novic?

Scenarij D2: Perfekcionistična spirala

David v mislih ponavlja pogovore in analizira, kaj bi moral reči drugače. Nenehno se skrbi za mnenje drugih in dvomi o svojih odločitvah. Ta mentalni pogovor mu preprečuje, da bi užival v trenutku.

Vprašanja za razpravo:

- Kako lahko David ustvari razdaljo od svojih skrbnih misli?
- Kakšne tehnike bi lahko prekinile njegove vzorce prekomernega razmišljanja?
- Kako bi lahko razvil več sočutja do sebe?

Scenariji postavljanja mej in kartice za razpravo

MEŠANA SCENARIJA

Scenarij E1: Mešani izziv

Ana dela na daljavo in hkrati skrbi za svojo starejšo mamo, ki živi z njo. Delovne klice prekinja potreba po negi mame, Ana se počuti krivo zaradi obeh vlog, časa zase pa ji zmanjkuje. Izčrpana je in jezna.

Vprašanja za razpravo

- Kakšne meje potrebuje Anna?
- Kako bi lahko rešila navzkrižne prioritete?
- Kateri sistemi podpore bi ji lahko pomagali?

Scenarij E2: Tehnološka past

Benjaminov telefon neprestano zveni zaradi službenih e-poštnih sporočil, obvestil iz družbenih omrežij, družinskih skupinskih klepetov, novic in igralnih aplikacij. Telefon preveri več kot 100-krat na dan in je zaskrbljen, ko ga nima pri sebi. To vpliva na njegove odnose in koncentracijo.

Vprašanja za razpravo:

- Kakšne meje potrebuje Benjamin?
- Kakšne digitalne meje bi lahko Ben postavil?
- Kako bi lahko preoblikoval svoje tehnološko okolje?

SCENARIJA ZA IGRO VLOG

Scenarij F1: Pogovor o mejah

Ena oseba igra nekoga, ki redno prosi za usluge v zadnjem trenutku. Druga oseba vadi postavljanje mej na prijazen, a odločen način.

Vaje za izražanje:

- „Tokrat ti ne morem pomagati, morda pa naslednji teden.“
- „Rad bi ti pomagal, ampak imam druge obveznosti.“
- „Pusti mi, da razmislim in se ti javim.“

Scenarij F2: Meje na delovnem mestu

Ena oseba igra kolega, ki pogosto prekinja. Druga vadi ohranjanje delovnih meja, pri tem pa ostaja profesionalna.

Vaje:

- „Trenutno sem osredotočen na rok. Ali lahko to prestavimo za 15 minut?“
- „Želim se temu posvetiti v celoti. Kdaj bi bil primeren čas za pogovor?“
- „Ta mesec nisem na voljo za dodatne projekte, vendar se oglasi v [časovnem okviru].“

Scenariji postavljanja mej in kartice za razpravo

VPRAŠANJA ZA RAZPRAVO V SKUPINAH

Za vsak scenarij:

- Kakšne vrste meja so vključene? (Glede na prostor, čas, odnose, miselne vzorce ...)
- Kakšne so temeljne vrednote ali potrebe, ki so kršene?
- Kaj od nas terja ohranjanje trenutnega stanja?
- Kakšne so potencialne koristi postavljanja meja?
- Kakšne ovire bi lahko preprečile postavitev meja?
- Kakšna podpora ali viri bi lahko pomagali?

Progresivna vprašanja:

- Raven 1: Kaj opazite v tej situaciji?
- Raven 2: Kaj bi svetovali tej osebi?
- Raven 3: Kako se to navezuje na vaše lastne izkušnje?
- Raven 4: Katere strategije postavljanja meja bi lahko delovale v podobnih situacijah?

OPOMBE ZA IZOBRAŽEVALCA/-KO

Uporaba teh scenarijev:

- Individualna refleksija: Udeleženci naj izberejo scenarije, ki se ujemajo z njihovimi izkušnjami.
- Razprava v majhnih skupinah: Različnim skupinam dodelite različne scenarije, nato pa izmenjajte ugotovitve.
- Igranje vlog: Scenarija F1 in F2 uporabite za vadbo pogovorov o mejah.
- Analiza študijskega primera: scenarije sistematično obdelajte z uporabo vprašanj za razpravo.

Nasveti za izobraževalca/-ko:

- Udeležence spodbujajte, da delijo le tisto, kar jim je prijetno deliti.
- Potrdite, da je postavljanje meja lahko zahtevno in čustveno.
- Osredotočite se na praktične strategije, ne le na prepoznavanje problemov.
- Scenarije povežite s štirimi načini postavljanja mej.
- Scenarije uporabite kot mostove do dejanskih situacij udeležencev.